

第2期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和5年9月1日(金)～11月30日(木) 全12回

曜日	火	水	木	金
教室名	親子の体育あそび 9:30～10:30	さわやか健康体操A 9:30～10:40	さわやか卓球A 9:10～10:10	
	卓球 A 10:50～12:00	さわやか健康体操B 10:50～12:00	さわやか卓球B 10:20～11:20	
	卓球 B 12:10～13:20	バドミントンA 12:15～13:25	スポンジテニス 11:40～12:50	スポンジテニス 10:25～11:35
	卓球 C 13:30～14:40	バドミントンB 13:35～14:45	からだ元気体操 13:00～13:40	家庭バレーボール 13:15～14:45
	幼児のチャレンジスポーツ 15:05～16:05	幼児の体育あそび 15:05～16:05	スポンジテニス基礎 14:50～16:00	
	低学年のミニバスケットボール 16:20～17:20	小学生のドッジボール 16:20～17:20	ミニバスケットボールA 16:20～17:20	
			ミニバスケットボールB 17:30～18:30	
1	9月 5日	9月 6日	9月 7日	9月 1日
2	12日	13日	14日	8日
3	19日	20日	21日	15日
4	26日	27日	28日	22日
5	10月 3日	10月 4日	10月 5日	29日
6	17日	11日	12日	10月 6日
7	24日	18日	19日	13日
8	31日	25日	26日	20日
9	11月 7日	11月 1日	11月 2日	27日
10	14日	8日	9日	11月 10日
11	21日	15日	16日	17日
12	28日	22日	30日	24日

☆休講日 9月23日(土) 10月10日(火) 11月3日(金) 11月23日(木)

☆令和5年度第3期申込書提出期間 予定日 11月14日(火)～11月26日(日)

☆ホームページ <http://www.aspf.or.jp/>



ASPF (公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550