

10

元 気 ク ラ ブ し ん ぐ う 活 動 予 定 表

(初心者から経験者まで楽しめるメニューを用意しています) ◎毎週 △隔週

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
				◎三佐木 木曜教室 13:30～15:30 (佐野体育館) 	◎金曜教室 9:30～11:30 (総合体育館) △卓球 19:00～21:00 (総合体育館) △バドミントン 19:00～21:00 (総合体育館) △太極拳 19:30～21:00 (佐野会館)	◎ソフトバレー 9:30～11:30 (総合体育館) ◎子ども遊びクラブ 9:30～11:30 (総合体育館)
4	5	6	7	8	9	10
	◎三佐木 月曜教室 9:30～11:30 (佐野体育館) ◎卓球 19:00～21:00 (総合体育館) ◎ボウリング 19:00～21:00 (新宮東宝ボウル)	◎フォークダンスⅡ 9:30～11:30 (丹鶴体育館) ◎剣道教室 10:00～11:00 (新宮剣友会新宮道場) ◎バランスボール教室 19:00～20:00 (総合体育館柔剣道場)	◎水曜教室(朝) 9:30～11:30 (総合体育館) ◎リラックスヨガ 10:00～11:00 (熊野川開発センター) ◎ピラティス 19:00～21:00 (総合体育館) ◎フォークダンスⅠ 19:00～21:00 (福祉センター) △ロックダンス 19:30～20:30 (佐野会館) ◎民踊 13:30～15:00 (佐野体育館)	◎三佐木 木曜教室	◎金曜教室 △ソフトテニス 19:00～21:00 (総合体育館)	◎ソフトバレー休み ◎子ども遊びクラブ 休み
11	12 (スポーツの日)	13	14	15	16	17
	◎三佐木 月曜教室休み ◎卓球 ◎ボウリング	◎フォークダンスⅡ休み ◎剣道教室 ◎バランスボール教室	◎水曜教室(朝) ◎リラックスヨガ ◎ピラティス ◎フォークダンスⅠ △すぼとれ 19:30～20:30 (新翔高校体育館) ◎民踊	◎三佐木 木曜教室	◎金曜教室 △卓球 △バドミントン △太極拳	◎ソフトバレー ◎子ども遊びクラブ 休み
18	19	20	21	22	23	24
	◎三佐木 月曜教室 ◎卓球 ◎ボウリング	◎フォークダンスⅡ休み ◎剣道教室休み ◎バランスボール教室	◎水曜教室(朝) ◎リラックスヨガ ◎ピラティス ◎フォークダンスⅠ △ロックダンス ◎民踊	◎三佐木 木曜教室	◎金曜教室 △ソフトテニス	◎ソフトバレー ◎子ども遊びクラブ
25	26	27	28	29	30	31
	◎三佐木 月曜教室 ◎卓球 ◎ボウリング	◎フォークダンスⅡ ◎剣道教室 ◎バランスボール教室	◎水曜教室(朝) ◎リラックスヨガ ◎ピラティス ◎フォークダンスⅠ ◎民踊 △すぼとれ (新翔高校体育館)		◎金曜教室	◎ソフトバレー ◎子ども遊びクラブ

※水曜教室(朝)について、10:30以降はフリーです。(エアロビクスは、9:30～10:30です)

※ピラティスについて、20:00以降はフリーです。(ピラティスは19:00～20:00です)