

2019年10月予定表 NPO法人 Yu-Gaku加茂スポーツクラブ

| | | ①.⑧ レスリング (幼児~中学生) | ② キッズバスケット (幼児~小学3年生) | ③ キッズサッカー (幼児~小学3年生) | ④ ヒップホップダンス ①4歳~小学2年 ②小学3年生~中学生 | ⑤ ジュニアテニス (小学生) | ⑥ ミニバス (小学生) | ⑦ F. C. UNNAN (中学生) | ⑨ 卓球 (小学生以上) | ⑩ バドミントン (小学生~一般) | ⑪ 一般テニス (中学生以上) | ⑫ ヨガ (中学生以上) | ⑬ ピラティス (中学生以上) | ⑭ ZUMBA (高校生以上) | ⑮ スマイルリッシュ教室 (中高齢者) | ⑯ 美クササイズ (高校生以上) | | | | | |
|-----|---|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|--|-----------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|------------------------------|----|------------------------|----|---|
| 会場 | | 海洋センター 第2体育館 | 海洋センター アリーナ | 加茂中央公園 ふれあいの丘多目的広場 | 海洋センター 第2体育館 | 加茂中央公園 テニスコート | 海洋センター アリーナ | 平日:大東公園市民体育館 土日:加茂中央公園 多目的広場 | 海洋センター 第2体育館 | 海洋センター アリーナ | 加茂中央公園 テニスコート | 海洋センター 第2体育館、会議室 | 海洋センター 第2体育館 | 海洋センター 第2体育館 | 海洋センター 第2体育館 | 海洋センター 第2体育館 | 海洋センター 第2体育館 | 会場 | | | |
| 持ち物 | | 上履き | 上履き | 運動靴 | 上履き | 運動靴 | 上履き | 運動靴 | 上履き | 上履き | 運動靴 | なし | なし | 上履き | 上履き | 上履き | 持ち物 | | | | |
| 1 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30~14:30 (バランスボール) | 1 | 火 | | |
| 2 | 水 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 水 | | |
| 3 | 木 | | | | | | 18:00~20:00 | | 18:30~20:00 | | | | | | | | 13:30~15:00 (健康度・骨密度測定) | 3 | 木 | | |
| 4 | 金 | | | | | | | | | | | | | 20:00~20:45 | | | | 4 | 金 | | |
| 5 | 土 | | 13:00~14:00 | | | 10:00~12:00 | 9:00~12:00 | | | | 20:00~22:00 | 10:00~11:00 西川先生 | | | | | | 5 | 土 | | |
| 6 | 日 | | | | | | | | | | 休み | | | | | | | 6 | 日 | | |
| 7 | 月 | | | | | | 17:00~18:30 | | | 18:30~20:00 | | 19:00~19:45 西川先生 | | | | | | 7 | 月 | | |
| 8 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30~14:30 (ストレッチリング) | 8 | 火 | | |
| 9 | 水 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | 水 | | |
| 10 | 木 | | | | | | 18:00~20:00 | | 18:30~20:00 | | | | | | | | 13:30~14:30 (3B体操) | 10 | 木 | | |
| 11 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | 金 | | |
| 12 | 土 | 別紙日程表を参照ください | | | | 10:00~12:00 | 大会 | 別紙日程表を参照ください | | | 20:00~22:00 | 10:00~11:00 西川先生 | | | | | | 12 | 土 | | |
| 13 | 日 | | 10:00~11:00 | ①9:00~9:50 ②10:00~10:50 | | 9:00~12:00 | 曜日変更です! | | | | 10:00~12:00 | | | | | | | | 13 | 日 | |
| 14 | 月 | | | | | 時間変更です! | | | 休み | | 休み | | | | | | | | | 14 | 月 |
| 15 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30~14:30 (リズム体操) | 15 | 火 |
| 16 | 水 | | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | 16 | 水 | |
| 17 | 木 | | | | | | 18:00~20:00 | | 18:30~20:00 | | | | | | | | 休み | 17 | 木 | | |
| 18 | 金 | | | | | | | | | | | | | 20:00~20:45 | | | | 18 | 金 | | |
| 19 | 土 | | 13:00~14:00 | | | 10:00~12:00 | 14:00~17:00 | | | | 20:00~22:00 | 10:00~11:00 西川先生 | 20:00~21:00 | | | | | 19 | 土 | | |
| 20 | 日 | | | | ①11:00~11:50 ②12:00~12:50 | 雲南市テニス大会 & Kコートで遊ぼう! | 時間変更です! | | | | 10:00~12:00 | | | | | | | 20 | 日 | | |
| 21 | 月 | | | | | | 17:00~18:30 | | | 18:30~20:00 | 雲南市テニス大会 & Kコートで遊ぼう!開催 | 19:00~19:45 西川先生 | | | | | | 21 | 月 | | |
| 22 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30~14:30 (自重トレーニング) | 22 | 火 | | |
| 23 | 水 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | 23 | 水 | | |
| 24 | 木 | | | | | | 18:00~20:00 | | 18:30~20:00 | | | | | | | | 13:30~14:30 (健康ヨガ) | 24 | 木 | | |
| 25 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | 25 | 金 | | |
| 26 | 土 | | | | | 10:00~12:00 | 大会 | | | 20:00~22:00 | 10:00~11:00 西川先生 | 20:00~21:00 | | | | | | 26 | 土 | | |
| 27 | 日 | | | | | | | | | 10:00~12:00 | | | | | | | | 27 | 日 | | |
| 28 | 月 | | | | | | 17:00~18:30 | | | 18:30~20:00 | | | | | | | | 28 | 月 | | |
| 29 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30~14:30 (青竹ふみ) | 29 | 火 | | |
| 30 | 水 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | 水 | | |
| 31 | 木 | | | | | | 18:00~20:00 | | 18:30~20:00 | | | | | | | | 13:30~14:30 (ルディックウォーキング) | 31 | 木 | | |

※Yu-Gaku加茂スポーツクラブホームページ(海洋センターホームページ)でPDFにて予定表をアップしております。
 ※教室の日程は、変更になる場合があります。変更の場合はメールにてご連絡いたします。