

令和6年度 中期スポーツ教室 開講日一覧表

教室名	曜日	定員	時間	場所	回数												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
午前教室	初級テニス (月曜午前コース)	月	30	10:00~12:00	テニスコート (雨天時：体育館)	9/2	9/9	9/30	10/7	10/28	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16		
	初級テニス (火曜午前コース)	火				9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	12/3	12/10
	初級テニス (水曜午前コース)	水				9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/23	11/20	12/4	12/11	12/18	
	筋トレ&ストレッチ ※2 ※3	月	20	10:00~11:30	会議室	9/2	9/9	9/30	10/7	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
	健康づくり (初めてのトレーニング編) ※2 ※3	火				9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10
	レクリエーション バレーボール ※3	金		10:00~12:00	補助体育館	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	12/13	
午後教室	初級テニス (月曜午後コース)	月	20	13:00~15:00	テニスコート (雨天時：体育館)	9/2	9/9	10/7	10/28	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16			
	初級テニス (水曜午後コース)	水				9/4	9/11	9/25	10/2	10/9	10/23	11/20	12/4	12/11	12/18		
	リズム体操&ストレッチ ※2 ※3	月		14:00~15:30	会議室	9/2	9/9	9/30	10/7	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
夜間教室	初級テニス (月曜夜間コース)	月	20	19:00~21:00	テニスコート (雨天時：体育館)	9/2	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16	
	初級テニス (水曜夜間コース)	水				9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/23	11/20	12/4	12/11	12/18	

※1 初級テニス教室については、テニスラケット・テニスシューズをご持参ください。また、雨天時は体育館で実施するので室内用シューズをご持参ください。

※2 ストレッチマット(ヨガマット)をご持参ください。(愛媛県総合運動公園にて販売しております。)

※3 室内用シューズをご持参ください。

※4 内容は都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。