

# 第1期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和7年4月8日(火)～7月8日(火) 全12回

曜日	火	水	木	金
教室名		さわやか健康体操 9:10～10:20	スポンジテニス90 9:30～11:00	
	おやこ体操 10:30～11:30	いきいき健康体操A 10:30～11:20	さわやか卓球 11:15～12:25	卓球 10:40～12:10
		いきいき健康体操B 11:30～12:20		
		バドミントン70 A 12:30～13:40	卓球 13:00～14:30	足腰元気体操 13:00～13:50
	ようじ体操 15:20～16:20	バドミントン70 B 13:50～15:00	ようじのチャレンジスポーツ 15:10～16:10	
1	4月 8日	4月 9日	4月 10日	4月 11日
2	15日	16日	17日	18日
3	22日	23日	24日	25日
4	5月 13日	5月 7日	5月 8日	5月 9日
5	20日	14日	15日	16日
6	27日	21日	22日	23日
7	6月 3日	28日	29日	30日
8	10日	6月 4日	6月 5日	6月 6日
9	17日	11日	12日	13日
10	24日	18日	19日	20日
11	7月 1日	25日	26日	27日
12	8日	7月 2日	7月 3日	7月 4日

☆休講日 4月29日(火)～5月6日(火)

☆令和7年度第2期申込書提出期間 予定日 6月24日(火)～7月6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

小田体育館 TEL&FAX 06-6498-4761