

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	土
教室名	さわやか健康体操 9:30～10:40		さわやか元気体操 9:30～10:40		
			さわやか卓球 10:50～12:00	足腰元気体操 11:10～12:00	
	バドミントン90 13:00～14:30	卓 球 13:30～15:00		スポンジテニス70 A 12:10～13:20	
		ようじ体操 15:30～16:30	足腰元気体操 14:30～15:20	スポンジテニス70 B 13:30～14:40	
		ミニバスケットボール 16:45～17:45	チャレンジスポーツ 15:50～16:50		
		バドミントン90 19:00～20:30			ヘルシーバレーボール 19:00～20:30
1	4月 8日	4月 9日	4月 10日	4月 11日	4月 12日
2	15日	16日	17日	18日	19日
3	22日	23日	24日	25日	26日
4	5月 13日	5月 7日	5月 8日	5月 9日	5月 10日
5	20日	14日	15日	16日	17日
6	27日	21日	22日	23日	24日
7	6月 3日	28日	29日	30日	31日
8	10日	6月 4日	6月 5日	6月 6日	6月 7日
9	17日	11日	12日	13日	14日
10	24日	18日	19日	20日	21日
11	7月 1日	25日	26日	27日	28日
12	8日	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5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/>



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

大庄体育館 TEL&FAX 06-6419-5373