

第2期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和7年9月2日(火)～12月2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	9月 2日	9月 3日	9月 4日	9月 5日
2	9日	10日	11日	12日
3	16日	17日	18日	19日
4	30日	24日	25日	26日
5	10月 7日	10月 1日	10月 2日	10月 3日
6	21日	8日	9日	10日
7	28日	15日	16日	17日
8	11月 4日	22日	23日	24日
9	11日	29日	30日	31日
10	18日	11月 5日	11月 6日	11月 7日
11	25日	12日	13日	14日
12	12月 2日	19日	20日	21日

☆休講日 10月14日(火)

☆令和7年度第3期申込書提出期間 予定日 11月11日(火)～11月23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

小田体育館 TEL&FAX 06-6498-4761