

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	おやこ体操 9:30～10:30	さわやか健康体操A 9:30～10:40	さわやか卓球 A 9:10～10:20	
	卓 球 A 11:00～12:30	さわやか健康体操B 10:50～12:00	さわやか卓球 B 10:30～11:40	
	卓 球 B 13:00～14:30	バドミントン70 A 12:15～13:25	スポンジテニス70 11:50～13:00	スポンジテニス70 10:25～11:35
	足腰元気体操 13:00～13:50	バドミントン70 B 13:35～14:45	足腰元気体操 13:00～13:50	家庭バレーボール 13:15～14:45
	ようじのチャレンジスポーツ 15:05～16:05	ようじ体操 15:05～16:05	スポンジテニス基礎 14:50～16:00	
	ミニバスケットボール 16:20～17:20	小学生のドッジボール 16:20～17:20	ミニバスケットボールA 16:20～17:20	
			ミニバスケットボールB 17:30～18:30	
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/>



ASP F (公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550