

平素は武庫体育館をご利用いただきありがとうございます。

令和6年度 第3期 健康づくり教室にお申込み、ご入講をご検討いただきありがとうございます。  
開催教室は次表のとおりです。

曜日	教室名	開催時間	対象		
火	ようじ体操	15:00~16:00	H30.4.2~R3.4.1生 まれの子	50人	
	ミニバスケットボール A	16:10~17:10	小学3・4年生	30人	
	ミニバスケットボール B	17:20~18:20	小学5・6年生	30人	
水	からだ元気体操A~認知症予防	9:30~10:10	60歳以上	30人	
	からだ元気体操B~認知症予防	10:30~11:10	60歳以上	30人	
	からだ元気体操C~認知症予防	11:30~12:10	60歳以上	30人	
	さわやか卓球70	11:05~12:15	55歳以上	50人	
	バドミントン70 A	12:30~13:40	初心者・高校生以上	32人	
	バドミントン70 B	13:50~15:00	経験者・高校生以上	32人	
	ようじ体操	15:15~16:15	H30.4.2~R3.4.1生 まれの子	50人	
	低学年のチャレンジスポーツ	16:35~17:35	小学1~3年生	40人	
木	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人	
	おやこ体操	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児と その親	40組	
	卓球70 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	50人	
	卓球70 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	50人	
	ようじのチャレンジスポーツ	15:00~16:00	H30.4.2~R2.4.1 生まれの子	50人	
金	さわやか健康体操	9:30~10:40	55歳以上	60人	
	おやこ体操	11:00~12:00	満1歳6カ月~3歳児と その親	40組	
	スポンジテニス70 A	12:15~13:25	初級・高校生以上	24人	
	スポンジテニス70 B	13:35~14:45	初級・高校生以上	24人	
	小学生のドッジボール	16:30~17:30	小学生	50人	