

第2期 健康づくり教室 日程表

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

大庄体育館 TEL&FAX 06-6419-5373