

第1期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和6年4月9日(火)～7月5日(金) 全12回

曜日	火	水	木	金
教室名	さわやか卓球70 10:10～11:20			さわやか健康体操 10:10～11:20
	スポンジテニス基礎 11:35～12:45		さわやか健康体操 10:20～11:30	さわやか卓球70 11:40～12:50
	バドミントン90 13:00～14:30	家庭バレーボール 13:00～14:30		卓球90 13:00～14:30
	スポンジテニス90 14:45～16:15	ようじ体操 15:10～16:10	卓球90 13:00～14:30	
			足腰元気体操 14:00～14:50	
				ミニバスケットボール 16:30～17:30
				ヘルシーサッカー 19:00～20:30
1	4月 9日	4月 10日	4月 11日	4月 12日
2	16日	17日	18日	19日
3	23日	24日	25日	26日
4	5月 7日	5月 8日	5月 9日	5月 10日
5	14日	15日	16日	17日
6	21日	22日	23日	24日
7	28日	29日	30日	31日
8	6月 4日	6月 5日	6月 6日	6月 7日
9	11日	12日	13日	14日
10	18日	19日	20日	21日
11	25日	26日	27日	28日
12	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5日

☆休講日 4月30日(火)～5月3日(金)

☆令和6年度第2期申込書提出期間 予定日 6月25日(火)～7月7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

中央体育館

TEL
FAX

06-6413-8171
06-6412-0054