

第3期 健康づくり教室 日程表

開催期間 令和4年12月13日(火)～令和5年3月16日(木) 全12回

曜日	火	水	木	金
教室名	親子の体育あそび 9:30～10:30	さわやか健康体操A 9:30～10:40	さわやか卓球A 9:10～10:10	
	卓球A 10:50～12:00	さわやか健康体操B 10:50～12:00	さわやか卓球B 10:20～11:20	
	卓球B 12:10～13:20	バドミントンA 12:15～13:25	スポンジテニス 11:40～12:50	スポンジテニス 10:25～11:35
	卓球C 13:30～14:40	バドミントンB 13:35～14:45	からだ元気体操 13:00～13:40	家庭バレーボール 13:15～14:45
	幼児のチャレンジスポーツ 15:05～16:05	幼児の体育あそび 15:05～16:05	幼児の体育あそび 15:05～16:05	
	低学年の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	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16日
2	20日	21日	22日	23日
3	1月 10日	1月 11日	1月 5日	1月 6日
4	17日	18日	12日	13日
5	24日	25日	19日	20日
6	31日	2月 1日	26日	27日
7	2月 7日	8日	2月 2日	2月 3日
8	14日	15日	9日	10日
9	21日	22日	16日	17日
10	28日	3月 1日	3月 2日	24日
11	3月 7日	8日	9日	3月 3日
12	14日	15日	16日	10日

☆休講日 2月23日(木)

☆令和5年度第1期申込書提出期間 予定日 3月7日(火)～3月19日(日)

☆ホームページ <http://www.aspf.or.jp/>



ASPF (公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550