

7月の活動予定

詳細は事務局でご案内します。お気軽にお問い合わせください。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
調和小アリーナ	剣道 9時～11時半 (3・10・17・24・31)	剣道 9時～11時半 (18)					Jr.テニス 9時～11時半 (2・9・16・23・30)	
	卓球 11時半～13時半 (3・17・31) 11時半～14時 (10・24) バドミントン 13時半～15時半 (3・17・31) 14時～16時半 (10・24) バレー(男)・ソフバ 15時半～18時半 (3・17・31) ソフトバレー・バスケ 16時半～18時半 (10・24) フロアボール 18時半～21時 (3・10・17・24・31)	卓球 11時半～14時(18) バドミントン 14時～17時(18) (小)バスケット (1年～3年) 17時～18時20分 (4年～6年) 18時25分～ 19時45分 (4・11・18・25) バスケット 19時45分～21時 (4・11・18・25)	(小)バドミントン 16時45分～19時 (5・12・19・26)	(小)ネオホ& ミニフロアボール 15時半～19時 (6・13・20・27) フロアボール 19時～21時 (6・13・20・27)				剣道 11時半～13時半 (2・9・16・23・30) キッズチアダンス 13時半～16時15分 (2・9・16・23・30)
			バドミントン 19時～21時 (5・12・19・26) インディアカ (シニア) 19時～21時 (5・12・19・26)		ソフトバレー(小) 17時～19時 (7・14・21) 卓球 19時～21時 (7・14・21)		バドミントン・卓球 16時15分～ 18時半 (2・9・16・23・30) インディアカ ネオホッケー 18時半～21時 (2・9・16・23・30)	
調和小校庭	グラウンドゴルフ 8時半～10時半 (3・10・17・24・31) ソフトボール 10時半～12時半 (10・24)							
プール	水中歩行(休み) 10時～12時		水泳(休み) 14時～16時					
大町体育館		インドアベタンク 13時～15時 (11・25) ボッチャ 13時～15時 (11・25)	体カアップ 9時～10時15分 (5・12・19・26) バレーボール 15時～18時 (5・12・19・26)	親子体操 15時～16時半 (6・13・20・27) Jr.テニス 16時半～18時 (6・13) インディアカ 18時～21時 (6・13・20・27)	ソフトバレー 9時半～12時 (7・14・21・28)		バレーボール 15時～18時 (2・9・16・23)	
小運動場	テニス 9時～13時 (3・10・17) 9時～11時(24)			Jr. テニス 17時～18時半 (20・27)				
大運動場			グラウンドゴルフ 9時～11時 (5・12・19・26)		グラウンドゴルフ 9時～11時 (7・14・21・28)			
大町スポーツ施設内 ・ 大町会議室 ・ 大町ふれあいの家 ○印	ゴスペル 10時～12時 (10・24)	ゆったり体操 9時半～11時半 (4・11・18・25) 囲碁(11・25) 13時半～16時半 健康マーじゃん 13時～17時 (4・18) ダブルダッチ 初級 17時～18時 (中級・中学生) 18時～19時 (4・11・18・25) リカバリー体操 19時半 ～20時50分 (4・11・18・25)	健康マーじゃん 13時～17時 (12・26) 英語であそぼう 18時～19時 (5・12) 英会話(大人) 19時10分 ～20時10分 (5・12)	貯筋運動 9時～10時半 (6・13・20・27) 気功 10時半～12時 (6・13・20・27) 俳句 13時～16時(20) フラダンス 12時半～14時半 (6・13・20・27) 書道 15時～18時 ☆(6・20) ★(13・27) 子ども囲碁 14時～17時 (13・27)	ポディーワーク 9時～10時半 (7・14・21・28) ノルディック ウォーキング 9時～10時半 男性の体力増進 15時～16時半 (7・14・21・28) よさこい 19時～21時 (7・21)	フレッシュヨーガ 9時～10時半 (1・8・15・22) スポーツ吹矢 10時40分 ～12時40分 (1・15) 歌声広場 13時～15時 (1・15) 絵手紙 10時～12時 (8・22) ゆるストレッチ 健康ボクシング 15時～16時半 (1・15・22・29) キッズホップ 16時半～19時半 (1・8・15・22)	将棋 9時半～12時 (2・16) 健康体操 9:00～10:15(1部) 10:15～11:30(2部) 11:30～12:40(3部) (2・9・16・23) 転倒予防 13時半～15時 (2・16・23・30) ノルディック 9時～10時半 絵画 13時～18時 (9・23) よさこい 18時～20時(2・16)	
<<伝言板>>								