

### 第Ⅲ期水泳教室日程表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
火曜日	9月29日	10月6日	13	20	27	11月10日	17	24	12月1日	8	15
水曜日	10月7日	14	21	28	11月4日	11	18	25	12月2日	9	16
木曜日	10月1日	8	15	22	29	11月5日	12	19	26	12月3日	10
金曜日	10月2日	9	16	23	30	11月6日	13	20	27	12月4日	11
土曜日	10月3日	10	17	24	31	11月7日	14	21	28	12月5日	12

令和2年度 第Ⅲ期 健康・スポーツ教室日程表

※ヨーガ(金)、いきいき新太極拳(日)、親子体操教室、トレーニング教室は第Ⅱ期。

教室名	曜日	時間	回数	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	
健康教室	ソフトエアロビクス教室	木	10:15~11:15	9	剣道場全面	10/22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17							
	ヨーガ教室	月	9:30~11:00	11	柔道場全面	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21					
		金	13:15~14:45			15	9/11	18	25	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	18
	いきいき新太極拳教室	日	14:15~15:45	13	剣道場全面	9/6	13	27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	29	12/6	13			
	ヘルシー&レクリエーション教室(60歳以上)	金	10:15~11:45	11	サブアリーナ全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18					
	骨格改善ストレッチ	水	9:30~10:30	11	柔道場北1/2	9/30	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9					
	背骨コンディショニング教室	月	9:45~11:15	11	剣道場全面	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21					
火		9:45~11:15	11	9/29		10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15						
親子体操教室	ぼこ・あ・ぼこ親子教室 (2~3歳児) ~体育・音楽・造形あそび教室~	水	10:15~11:30	16	剣道場全面	9/2	9	16	23	30	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16
	親子体育あそび教室 (2~3歳児)	火	10:15~11:30	11	サブアリーナ全面	9/29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15					
	幼児体育教室 (3~4歳児)	月	15:30~16:30	11	メインアリーナ1/3	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21					
	幼児体育教室 (4~6歳児 就学前)	金	14:45~15:45	11	サブアリーナ全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18					

※『ぼこあぼこ』教室の申込希望者数が45組を超える場合は、2クラス編成となります。その場合の開講時間は、A コース 9:45~11:00 B コース 11:15~12:30 となります。

教室名	曜日	時間	回数	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	
スポーツ教室	フレッシュインドアテニス(初級~)	月	10:15~11:45	11	サブアリーナ全面	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21					
	フレッシュインドアテニス(初級~)	木	10:15~11:45	11	サブアリーナ全面	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/10	17					
	ナイトインドアテニス(中級~)	木	19:15~20:45	11	サブアリーナ全面	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/10	17					
	ナイトインドアビギナーズクラス(初心者)	金	19:15~20:45	11	メインアリーナ1/3	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18					
	インドアシニアテニス(60歳以上 初級~)	月	15:15~16:45	11	メインアリーナ2/3	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21					
	バドミントン (初級~)	火	9:15~11:00	10	メインアリーナ2/3	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15						
		水	20:00~21:00													11	メインアリーナ全面	9/30	10/7	14	21
	バドミントン (初級・中級)	金	19:00~21:00	11	サブアリーナ全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18					
		卓球教室 (初級・中級)	水	20:00~21:00	11	サブアリーナ全面	9/30	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9				
	ビューティフルサンデーテニス	日	11:00~13:00	4	屋外テニスコート	10/4	25	12/13	20												
ワンデーテニス	月	10:00~11:30	9	屋外テニスコート	10/5	12	19	26	11/9	16	30	12/14	21								
	水		10	屋外テニスコート	10/7	14	28	11/11	18	25	12/2	9	16	23							
トレーニング教室	シェイプアップコース	月	10:00~12:00	13	トレーニング室	9/7	14	28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21			
		火	13:30~15:00	14	トレーニング室	9/1	8	15	29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15		
	木	10:00~12:00	15	トレーニング室	9/3	10	17	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17		
	やさしいトレーニング&ストレッチ	金	10:30~11:30	14	トレーニング室	9/4	11	18	10/9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	18		

※『ビューティフルサンデーテニス』『ワンデーテニス』は、当日申込です。その他の教室は、すべて事前に申し込みが必要です。受講料や申込日時は、公社HP <http://tspf.hyogo.jp>をご覧ください。

## 2020年度 第Ⅲ期 末広体育館・末広スタジオ教室 日程表

※ハワイアンフラ(木)、(金)の日程は、第Ⅱ期。

教室名	曜日	回数	時間	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回				
朝イチ健康体操	月	11	9:15～10:00	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	-	-				
ボディメイクピラティス	月	11	10:15～11:15	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	-	-				
軽運動&筋膜リリース	月	11	11:30～12:30	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	-	-				
社交ダンス	月	11	13:15～14:45	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	-	-				
ボディメイクピラティス	火	11	10:15～11:15	9/29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	-	-				
ベリーダンス	火	11	11:30～12:30	9/29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	-	-				
ダンスエアロ	水	11	10:15～11:15	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	-	-				
ビューティーヨガ	水	11	11:30～12:30	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	-	-				
ヘルシーストレッチ 前半	水	11	13:00～14:15	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	-	-				
ヘルシーストレッチ 後半	水	11	14:30～15:45	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	-	-				
Zumba®	木	12	10:10～11:00	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17	-				
Enjoy エアロ	金	11	10:15～11:15	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	-	-				
骨格改善ストレッチ	土	11	9:00～10:00	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	-	-				
ローラーピラティス	土	11	10:10～11:00	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	-	-				
背骨コンディショニング	土	11	11:15～12:15	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	-	-				
パワーヨガボディコンディショニング	土	11	19:30～20:30	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	-	-				
ボディメイクピラティス	日	11	10:15～11:15	9/27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	29	12/6	13	-	-				
バドミントン	月	10	10:00～12:00	9/7	14	28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	-	-	-				
インドアテニス	金	12	11:15～12:45	9/4	11	18	25	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20					
<b>第Ⅱ期</b>	曜日	回数	時間	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	17回
ハワイアンフラ	木	17	11:15～12:15	7/9	16	7/30	8/6	20	27	9/3	10	17	24	10/1	8	15	22	29	11/5	12
ハワイアンフラ入門	金	17	11:30～12:30	7/10	17	7/31	8/7	21	28	9/4	11	18	25	10/2	9	16	23	30	11/6	13