

10月

## 武道室・健康体力相談室 利用予定表

| 日  | 曜 | 室 | 9~11    | 11~13         | 13~15    | 15~17   | 17~19         | 19~21         | 21~22 |
|----|---|---|---------|---------------|----------|---------|---------------|---------------|-------|
| 1  | 日 | 武 | 個人利用    |               |          |         |               |               |       |
|    |   | 健 | 個人利用    |               |          |         |               |               |       |
| 2  | 月 | 武 | 卓笑会     |               | チャレンジャー  |         | 清龍会           |               |       |
|    |   | 健 | ヘルスアップ  | ポピンズ          |          | 南風香     | アクティブ         |               |       |
| 3  | 火 | 武 | 遊々クラブ   | どんぐり(卓)       | ハートフル    | 遊ぼう隊(卓) | 流水会(空)        | ENTORANCE     |       |
|    |   | 健 | コスモス(太) | 実践体育          | 延明クラブ    | 延明クラブ   | Bam☆boo       | 松拳の会          |       |
| 4  | 水 | 武 |         | ばらもんの会        | エンジョイ    | いきいき(エ) |               | 南区剣道          |       |
|    |   | 健 | さわやか(エ) | 実践体育          | ポアンの木    | 元龍太極拳   | 塩原チア          | てくてく(エ)       |       |
| 5  | 木 | 武 | つぼみ会    | ジュナサイズ<br>フロア | ポピー      | ファイターズ  | 清龍会           | ルーシーダットン      |       |
|    |   | 健 | 親子リトミック | 彩の会           | 市レク(フォ)  | 太極気功    | リズムミック(空)     | ZUMBA         |       |
| 6  | 金 | 武 | あじさい    | 済美会(な)        | ピラティス    | キッズ体操   | サザンクロス<br>(太) | サザンクロス<br>(太) |       |
|    |   | 健 |         |               | さくら会     |         | アクティブ         |               |       |
| 7  | 土 | 武 | フォローアップ |               | 個人利用     |         |               |               |       |
|    |   | 健 | 個人利用    |               |          |         |               |               |       |
| 8  | 日 | 武 | 個人利用    |               |          |         |               |               |       |
|    |   | 健 | 個人利用    |               |          |         |               |               |       |
| 9  | 月 | 武 | 体育の日    |               |          |         |               |               |       |
|    |   | 健 | 体育の日    |               |          |         |               |               |       |
| 10 | 火 | 武 | 若葉(卓)   | リラクゼーションヨガ    | 延明クラブ    | 遊ぼう隊(卓) | Bam☆boo       | フローヨガ         |       |
|    |   | 健 |         | 実践体育          | ハートフル    |         | 清龍会           | 中国武術          |       |
| 11 | 水 | 武 | バレトン    | 卓南会           | エンジョイ    | 太極気功    |               | 南区剣道          |       |
|    |   | 健 | さわやか(エ) | 実践体育          | ポアンの木    | 元龍太極拳   | 塩原チア          | ZUMBA         |       |
| 12 | 木 | 武 | ポピー     | ジュナサイズ<br>フロア | ワレワレワークス | ファイターズ  | 清龍会           | ルーシーダットン      |       |
|    |   | 健 | 親子リトミック | 彩の会           | 市レク(フォ)  | リズムミック  |               | てくてく(エ)       |       |
| 13 | 金 | 武 | FTクラブ   | あじさい          | ピラティス    | キッズ体操   | さんさんクラブ       | 南クラブ          |       |
|    |   | 健 |         | 済美会(な)        | さくら会     |         | アクティブ         |               |       |
| 14 | 土 | 武 | フォローアップ |               | 個人利用     |         |               |               |       |
|    |   | 健 | 個人利用    |               |          |         |               |               |       |
| 15 | 日 | 武 | 個人利用    |               |          |         |               |               |       |
|    |   | 健 | 個人利用    |               |          |         |               |               |       |

| 日  | 曜 | 室      | 9~11           | 11~13          | 13~15               | 15~17       | 17~19             | 19~21         | 21~22 |  |
|----|---|--------|----------------|----------------|---------------------|-------------|-------------------|---------------|-------|--|
| 16 | 月 | 武<br>健 | <b>定期点検日</b>   |                |                     |             |                   |               |       |  |
| 17 | 火 | 武      | 若葉(卓)          | リラクゼーション<br>ヨガ | 延明クラブ               | 遊ぼう隊(卓)     | 流水会(空)            | フローヨガ         |       |  |
|    |   | 健      | コスモス(太)        |                |                     |             | 清龍会               | 中国武術          |       |  |
| 18 | 水 | 武      | バレトン           |                | エンジョイ               | いきいき(エ)     | プロムナード            | 南区剣道          |       |  |
|    |   | 健      | さわやか(エ)        |                | ポアンの木               | 元龍太極拳       | 塩原チア              | ZUMBA         |       |  |
| 19 | 木 | 武      | たんぽぽ           | ジュナサイズ<br>フロア  | ポピー                 | ファイターズ      | 清龍会               | ルーシーダットン      |       |  |
|    |   | 健      | 親子リトミック        | 彩の会            | 太極気功                | リズムミック      |                   | ZUMBA         |       |  |
| 20 | 金 | 武      | FTクラブ          | 赤坂卓球クラブ        | ピラティス               | キッズ体操       | リンク               |               |       |  |
|    |   | 健      |                | 済美会(な)         | ワレワレワークス            |             | 南クラブ              | てくてく(エ)       |       |  |
| 21 | 土 | 武      | <b>フォローアップ</b> |                | <b>個人利用</b>         |             |                   |               |       |  |
|    |   | 健      | <b>個人利用</b>    |                |                     |             |                   |               |       |  |
| 22 | 日 | 武      | <b>個人利用</b>    |                |                     |             | <b>衆議院議院選挙開票所</b> |               |       |  |
|    |   | 健      | <b>個人利用</b>    |                |                     |             | <b>衆議院議院選挙開票所</b> |               |       |  |
| 23 | 月 | 武      | クイーンズ          | 卓笑会            | チャレンジャー             | 南風香         | 清龍会               | シルバー人材        |       |  |
|    |   | 健      |                |                |                     |             |                   |               |       |  |
| 24 | 火 | 武      | 若葉(卓)          | リラクゼーション<br>ヨガ | 遊ぼう隊(卓)             | 延明クラブ       | 清龍会               | フローヨガ         |       |  |
|    |   | 健      | <b>東京消防庁</b>   |                |                     |             | Bam☆boo           | 松拳の会          |       |  |
| 25 | 水 | 武      | バレトン           | 卓西会            | エンジョイ               | いきいき(エ)     |                   | 南区剣道          |       |  |
|    |   | 健      | さわやか(エ)        | 実践体育           | ポアンの木               | 元龍太極拳       | 塩原チア              | ZUMBA         |       |  |
| 26 | 木 | 武      | ポピー            | ジュナサイズ<br>フロア  | 若葉(卓)               | ファイターズ      | リズムミック(空)         |               |       |  |
|    |   | 健      | 親子リトミック        | 彩の会            | 市レク(フォ)             | 太極気功        | 清龍会               | てくてく(エ)       |       |  |
| 27 | 金 | 武      | 赤坂卓球           | あじさい           | ピラティス               | キッズ体操       | 南クラブ              | サザンクロス<br>(太) |       |  |
|    |   | 健      |                | 済美会(な)         |                     |             | アクティブ             |               |       |  |
| 28 | 土 | 武      | <b>フォローアップ</b> |                | レクリエーション<br>ダンス伝達講習 | <b>個人利用</b> |                   |               |       |  |
|    |   | 健      | <b>個人利用</b>    |                |                     |             |                   |               |       |  |
| 29 | 日 | 武      | <b>個人利用</b>    |                |                     |             |                   |               |       |  |
|    |   | 健      | <b>個人利用</b>    |                |                     |             |                   |               |       |  |
| 30 | 月 | 武      | クイーンズ          | 卓西会            | チャレンジャー             | 南風香         | アクティブ             |               |       |  |
|    |   | 健      | ヘルスアップ         | ポピンズ           |                     |             | 清龍会               | シルバー人材        |       |  |
| 31 | 火 | 武      | 若葉(卓)          | リラクゼーション<br>ヨガ | どんぐり(卓)             | 遊ぼう隊(卓)     | Bam☆boo           | ENTORANCE     |       |  |
|    |   | 健      | コスモス(太)        | 実践体育           | ハートフル               | 延明クラブ       | 清龍会               | 松拳の会          |       |  |

※変更の可能性がありますので、最新の状況は体育館にお問い合わせ下

H29年10月21日現在  
南体育館 TEL 092-552-0301