幸スポーツセンター　2026年度1月～3月　定期教室日程

	教室名	教室番号	時間			場所	回数	1月	2月	3月
月	バスケットボール	BA101	19:30	～	20:45	小体育室	6	18	1.8	1.8.15
	初心者バドミントン	BA103	12:15	～	13:30	小体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	初中級バドミントン	BA104	13:35	～	14:50	小体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	中級バドミントン	BA106	14:55	～	16:10	小体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	小学生バドミントン①	BK108	16:20	～	17:20	大体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	小学生バドミントン②	BK109	17:25	～	18:25	大体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	はじめてのミニバス	BK101	16:45	～	18:00	小体育室	6	18	1.8	1.8.15
	レベルアップミニバス	BK102	18:05	～	19:20	小体育室	6	18	1.8	1.8.15
	はじめてのバレーボール	BK106	16:00	～	17:00	大体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	エンジョイバレーボール	BK107	17:15	～	18:15	大体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	アスリートのバレーボール	BA105	18:45	～	20:00	大体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	ストレッチ＆ジャズ	DA101	10:15	～	11:45	第1・2研修室	7	18	1.8.15	1.8.15
	エンジョイフラ	DA103	10:45	～	12:00	小体育室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	ストレッチ＆簡単ヨガ	EA103	13:30	～	14:45	第1・2研修室	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	姿勢調律ピラティス	EA106	12:00	～	13:00	第1・2研修室	7	18	1.8.15	1.8.15
	カラダ改善ヨガ	EA107	9:00	～	10:00	スタジオ	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	シニアヨガ①	EA108	10:10	～	11:10	スタジオ	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	シニアヨガ②	EA114	11:20	～	12:20	スタジオ	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	コアトレーニング＆ストレッチ	EA109	9:15	～	10:15	小体育室	7	18	1.8.15	1.8.15
火	フラダンス入門	DA102	10:45	～	12:00	小体育室	9	12.19.26	2.9.16	2.9.16
水	ジュニアダンス①	DK101	16:30	～	17:30	スタジオ	9	13.20.27	10.17.24	3.17.24
	ジュニアダンス②	DK102	17:40	～	18:40	スタジオ	9	13.20.27	10.17.24	3.17.24
	やさしい健康体操	EA104	10:45	～	12:00	小体育室	11	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17.24
	背骨コンディショニング	EA105	12:30	～	13:45	小体育室	8	13.20.27	10.17	10.17.24
	姿勢改善エクササイズ	EA110	9:15	～	10:30	第1・2研修室	9	13.20.27	10.17.24	10.17.24
	親子スポーツ	SK101	9:15	～	10:30	小体育室	10	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
木	リズム体操	EA101	13:00	～	14:30	小体育室	10	14.21.28	4.18.25	4.11.18.25
	バランスボールエクササイズ	EA113	10:00	～	11:00	第1・2研修室	8	21.28	4.18.25	11.18.25
	キッズバランスボール	SK104	16:30	～	17:30	スタジオ	8	21.28	4.18.25	11.18.25
	幼児器械体操	SK102	16:00	～	16:50	小体育室	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18
	小学低学年器械体操	SK103	17:05	～	18:05	小体育室	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18
金	シニア健康体操①	EA111	9:50	～	10:50	スタジオ	10	15.22.29	5.19.26	5.12.19.26
	シニア健康体操②	EA112	11:00	～	12:00	スタジオ	10	15.22.29	5.19.26	5.12.19.26
	ウォーク＆ラン・ラン入門	RA101	9:15	～	10:30	館外	10	15.22.29	5.12.19.26	5.12.26
	中級ランニングセミナー	RA102	10:30	～	12:00	館外	10	15.22.29	5.12.19.26	5.12.26
	ヘルシーヨーガ	EA115	18:30	～	19:45	第1・2研修室	6	15.29	12.26	12.26
土	サタデーフラ	DA104	10:45	～	12:00	小体育室	9	16.23.30	6.13.20.27	6.20
	みんなでフラ	DK103	9:45	～	10:30	スタジオ	9	16.23.30	6.13.20.27	6.20
	中級ランニングセミナー	RA103	10:00	～	11:45	館外	10	16.23.30	6.13.20.27	6.13.27

石川記念武道館

	教室名		時間			場所	回数	1月	2月	3月
月	ヨガ①	IA101	9:15	～	10:30	剣道場	8	18	1.8.15	1.8.15.29
	ヨガ②	IA102	10:45	～	12:00	剣道場	8	18	1.8.15	1.8.15.29
火	幼児スポーツ広場	IK101	9:30	～	10:30	柔道場	9	12.19.26	2.9.16	2.9.16
	骨盤ケアバランスボール	IK102	10:45	～	11:35	柔道場	9	12.19.26	2.9.16	2.9.16
水	スポーツBUDO＆めざせバク転①	IK104	16:00	～	16:50	柔道場	10	13.20.27	3.17.24	3.10.17.24
	スポーツBUDO＆めざせバク転②	IK105	17:00	～	17:50	柔道場	10	13.20.27	3.17.24	3.10.17.24
木	ピラティス①	IA103	9:15	～	10:30	柔道場	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18
	ピラティス②	IA104	10:45	～	12:00	柔道場	9	14.21.28	4.18.25	4.11.18
金	養生功・24式太極拳	IA105	13:00	～	14:30	柔道場	11	15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26
	スポーツチャンバラ	IK103	16:00	～	17:00	剣道場	9	15.22.29	5.12.26	5.12.19