幸スポーツセンター　2026年度10月～12月　定期教室日程

	教室名	教室番号	時間			場所	回数	10月	11月	12月
月	バスケットボール	BA1001	19:30	～	20:45	小体育室	8	5.19	9.16.30	7.14.21
	初心者バドミントン	BA1003	12:15	～	13:30	小体育室	8	5.19	2.9.16	7.14.21
	初中級バドミントン	BA1004	13:35	～	14:50	小体育室	8	5.19	2.9.16	7.14.21
	中級バドミントン	BA1006	14:55	～	16:10	小体育室	8	5.19	2.9.16	7.14.21
	小学生バドミントン①	BK1008	16:20	～	17:20	大体育室	8	5.19	2.9.16	7.14.21
	小学生バドミントン②	BK1009	17:25	～	18:25	大体育室	8	5.19	2.9.16	7.14.21
	はじめてのミニバス	BK1001	16:45	～	18:00	小体育室	8	5.19	9.16.30	7.14.21
	レベルアップミニバス	BK1002	18:05	～	19:20	小体育室	8	5.19	9.16.30	7.14.21
	はじめてのバレーボール	BK1006	16:00	～	17:00	大体育室	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	エンジョイバレーボール	BK1007	17:15	～	18:15	大体育室	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	アスリートのバレーボール	BA1005	18:45	～	20:00	大体育室	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	ストレッチ＆ジャズ	DA1001	10:15	～	11:45	第1・2研修室	8	5.19	2.9.16.30	7.14
	エンジョイフラ	DA1003	10:45	～	12:00	小体育室	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	ストレッチ＆簡単ヨガ	EA1003	13:30	～	14:45	第1・2研修室	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	姿勢調律ピラティス	EA1006	12:00	～	13:00	第1・2研修室	8	19	2.9.16.30	7.14.21
	カラダ改善ヨガ	EA1007	9:00	～	10:00	スタジオ	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	シニアヨガ①	EA1008	10:10	～	11:10	スタジオ	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	シニアヨガ②	EA1014	11:20	～	12:20	スタジオ	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	コアトレーニング＆ストレッチ	EA1009	9:15	～	10:15	小体育室	8	5.19	2.9.16	7.14.21
火	フラダンス入門	DA1002	10:45	～	12:00	小体育室	10	6.13.20.27	10.17	1.8.15.22
水	ジュニアダンス①	DK1001	16:30	～	17:30	スタジオ	10	7.14.21	4.11.18.25	9.16.23
	ジュニアダンス②	DK1002	17:40	～	18:40	スタジオ	10	7.14.21	4.11.18.25	9.16.23
	やさしい健康体操	EA1004	10:45	～	12:00	小体育室	11	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16
	背骨コンディショニング	EA1005	12:30	～	13:45	小体育室	8	14.21.28	11.18.25	9.16
	姿勢改善エクササイズ	EA1010	9:15	～	10:30	第1・2研修室	10	7.21.28	11.18.25	2.9.16.23
	親子スポーツ	SK1001	9:15	～	10:30	小体育室	10	7.21.28	4.11.18.25	12/2.9.16
木	リズム体操	EA1001	13:00	～	14:30	小体育室	10	1.8.15.22	5.12.19.26	3.10
	バランスボールエクササイズ	EA1013	10:00	～	11:00	第1・2研修室	8	8.22.29	5.12.19	3.10
	キッズバランスボール	SK1004	16:30	～	17:30	スタジオ	8	8.22.29	5.12.19	3.10
	幼児器械体操	SK1002	16:00	～	16:50	小体育室	12	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
	小学低学年器械体操	SK1003	17:05	～	18:05	小体育室	12	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
金	シニア健康体操①	EA1011	9:50	～	10:50	スタジオ	11	2.9.16.23	6.13.20.27	4.11.18
	シニア健康体操②	EA1012	11:00	～	12:00	スタジオ	11	2.9.16.23	6.13.20.27	4.11.18
	ウォーク＆ラン・ラン入門	RA1001	9:15	～	10:30	館外	10	9.16.23.30	6.20.27	4.11.25
	中級ランニングセミナー	RA1002	10:30	～	12:00	館外	12	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.25
	ヘルシーヨーガ	EA1015	18:30	～	19:45	第1・2研修室	6	9.23	13.27	11.25
土	サタデーフラ	DA1004	10:45	～	12:00	小体育室	8	3.10.24.31	21.28	5.19
	みんなでフラ	DK1003	9:45	～	10:30	スタジオ	8	3.10.24.31	21.28	5.19
	中級ランニングセミナー	RA1003	10:00	～	11:45	館外	12	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19.26

石川記念武道館

	教室名		時間			場所	回数	10月	11月	12月
月	ヨガ①	IA1001	9:15	～	10:30	剣道場	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
	ヨガ②	IA1002	10:45	～	12:00	剣道場	9	5.19	2.9.16.30	7.14.21
火	幼児スポーツ広場	IK1001	9:30	～	10:30	柔道場	9	6.20.27	10.17	1.8.15.22
	骨盤ケアバランスボール	IK1002	10:45	～	11:35	柔道場	9	6.20.27	10.17	1.8.15.22
水	スポーツBUDO＆めざせバク転①	IK1004	16:00	～	16:50	柔道場	10	7.14.21.28	4.11.18	2.9.16
	スポーツBUDO＆めざせバク転②	IK1005	17:00	～	17:50	柔道場	10	7.14.21.28	4.11.18	2.9.16
木	ピラティス①	IA1003	9:15	～	10:30	柔道場	12	1.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24
	ピラティス②	IA1004	10:45	～	12:00	柔道場	12	1.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24
金	養生功・24式太極拳	IA1005	13:00	～	14:30	柔道場	11	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11
	スポーツチャンバラ	IK1003	16:00	～	17:00	剣道場	9	16.23.30	6.20.27	4.11.18