2024(令和6)年

4 月　予定表

2024.3.24

日	曜	午　前		場所	午　後		場所	外 部　夜 間		場所
1	月	ヨーガ グラウンドゴルフ バドミントン	9:00～12:00 9:00～11:30 9:30～12:00	2－1 ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ 体育館	卓球 バドミントン ズンバ ズンバ ゴールド	1:00～4:00 1:30～2:30 3:00～3:45	体育館 1－3			
2	火	ストレッチ体操	10:30～12:00	2－1	ビーチボール フラダンス	1:30～4:00 1:30～3:40	体育館 1－3			
3	水	スポーツW吹矢	10:00～12:00	2－1	卓球 ﾀｰｹﾞｯﾄﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ	1:00～4:00 1:00～4:00	体育館 ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ			
4	木	グラウンドゴルフ バドミントン 武術太極拳	9:00～11:30 9:30～12:00 10:00～11:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ 体育館 2－1	ハンドロウル 卓球	1:00～4:00	体育館			
5	金	武術太極拳 ストレッチ体操	10:00～11:30 10:00～11:30	2－1 1－3	ﾀｰｹﾞｯﾄﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ バドミントン ソフトエアロビクス	1:00～4:00 1:00～4:00 2:00～3:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ 体育館 2－1	ズンバ ふれあい バドミントン 街歩き・町田恩田川	10:30～11:30 18:30～20:30	ふれあい 体育館
6	土				護身合気道 卓球	1:30～3:30 1:00～4:00	2－3 体育館			
7	日	卓球	9:30～12:00	体育館	バドミントン	1:00～4:00	体育館	ノルディック ウォーキング ズンバゴールド南平	9:30～11:30 10:30～11:15	近郊 南平
8	月	ヨーガ グラウンドゴルフ バドミントン	9:00～12:00 9:00～11:30 9:30～12:00	2－1 ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ 体育館	卓球 バドミントン ズンバ ズンバ ゴールド 書道	1:00～4:00 1:30～2:30 3:00～3:45 1:30～4:00	体育館 1－3 1－1			
9	火	ストレッチ体操 さつき会Gゴルフ	10:30～12:00 9:00～11:30	2－1 ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	ビーチボール	1:30～4:00	体育館			
10	水	スポーツW吹矢	10:00～12:00	2－1	卓球 ﾀｰｹﾞｯﾄﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ	1:00～4:00 1:00～4:00	体育館 ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ			
11	木	グラウンドゴルフ バドミントン 武術太極拳	9:00～11:30 9:30～12:00 10:00～11:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ 体育館 2－1	ハンドロウル 卓球 コーラス 絵画	1:00～4:00 1:30～3:00 1:30～4:00	体育館 1－3 1－1			
12	金	武術太極拳 ストレッチ体操休	10:00～11:30 10:00～11:30	2－1 1－3	ﾀｰｹﾞｯﾄﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ バドミントン ソフトエアロビクス	1:00～4:00 1:00～4:00 2:00～3:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ 体育館 2－1	ズンバ ふれあい バドミントン	10:30～11:30 18:30～20:30	ふれあい 体育館
13	土	健康体操	10:00～11:30	2－1	護身合気道 卓球 ボッチャミニ体験	1:00～4:00 1:00～4:00 1:30～4:00	2－3 体育館 1-1			
14	日	卓球	9:30～12:00	体育館	バドミントン	1:00～4:00	体育館			
15	月	ヨーガ グラウンドゴルフ バドミントン	9:00～12:00 9:00～11:30 9:30～12:00	2－1 ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ 体育館	卓球 バドミントン ズンバ ズンバ ゴールド	1:00～4:00 1:30～2:30 3:00～3:45	体育館 1－3			

※4月よりフラダンスは第1、3火曜日になります、ご参加お待ちしています。

一般社団法人　平山台文化スポーツクラブ　TEL 042-506-9979

2024(令和6)年

4 月　予定表

2024.3.24

日	曜	午　前		場所	午　後		場所	外　部	夜　間	場所
16	火	ストレッチ体操	10:30～12:00	2－1	ビーチボール	1:30～4:00	体育館			
					フラダンス	1:30～3:40	1－3			
17	水	スポーツW吹矢	10:00～12:00	2－1	卓球	1:00～4:00	体育館	ノルディック	9:30～11:30	
					ﾀｰｹﾞｯﾄﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ	1:00～4:00	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	ウォーキング	都立陵南公園	
								※高尾駅10:00	弁当持参	
18	木	グラウンドゴルフ	9:00～11:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	ハンドロウル	1:00～4:00	体育館			
		バドミントン	9:30～12:00	体育館	卓球					
		武術太極拳	10:00～11:30	2－1						
19	金	武術太極拳	10:00～11:30	2－1	ﾀｰｹﾞｯﾄﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ	1:00～4:00	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	ズンバ ふれあい	10:30～11:30	ふれあい
		ストレッチ体操	10:00～11:30	1－3	バドミントン	1:00～4:00	体育館	バドミントン	18:30～20:30	体育館
					ソフトエアロビクス	2:00～3:30	2－1			
20	土	健康体操	10:00～11:30	1－3	護身合気道	1:00～4:00	2－3			
					卓球	1:00～4:00	体育館			
21	日	卓球	9:30～12:00	体育館	バドミントン	1:00～4:00	体育館	ズンバゴールド南平	10:30～11:15	南平
22	月	ヨーガ	9:00～12:00	2－1	卓球	1:00～4:00	体育館	男の料理　ふれあい		ふれあい
		グラウンドゴルフ	9:00～11:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	バドミントン					
		バドミントン	9:30～12:00	体育館	ズンバ	1:30～2:30	1－3			
					ズンバ ゴールド	3:00～3:45				
					書道	1:30～4:00	1－1			
23	火	ストレッチ体操	10:30～12:00	2－1	ビーチボール	1:30～4:00	体育館	山歩き　（　生藤山　）		
		さつき会Gゴルフ	9:00～11:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ						
24	水	スポーツW吹矢	10:00～12:00	2－1	卓球	1:00～4:00	体育館			
					ﾀｰｹﾞｯﾄﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ	1:00～4:00	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ			
					茶道	1:30～4:00	2－3			
25	木	グラウンドゴルフ	9:00～11:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	ハンドロウル	1:00～4:00	体育館			
		バドミントン	9:30～12:00	体育館	卓球					
		武術太極拳	10:00～11:30	2－1	コーラス	1:30～3:00	1－3			
26	金	武術太極拳	10:00～11:30	2－1	ﾀｰｹﾞｯﾄﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ	1:00～4:00	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	ズンバ ふれあい	10:30～11:30	ふれあい
		ストレッチ体操	10:00～11:30	1－3	バドミントン	1:00～4:00	体育館	バドミントン	18:30～20:30	体育館
					ソフトエアロビクス	2:00～3:30	2－1	街歩き・牧野記念公園～石神井公園		
27	土	健康体操	10:00～11:30	1－3	護身合気道	1:00～4:00	2－3			
					卓球	1:00～4:00	体育館			
					絵画	1:30～4:00	1－1			
					ボッチャミニ体験	1:30～4:00	1-3			
28	日	卓球	9:30～12:00	体育館	バドミントン	1:00～4:00	体育館			
29	月	ヨーガ	9:00～12:00	2－1	卓球	1:00～4:00	体育館			
		グラウンドゴルフ	9:00～11:30	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	バドミントン					
		バドミントン	9:30～12:00	体育館	ズンバ	1:30～2:30	1－3			
					ズンバ ゴールド	3:00～3:45				
30	火	ストレッチ体操	10:30～12:00	2－1	ビーチボール	1:30～4:00	体育館			

※4月よりフラダンスは第1、3火曜日になります、ご参加お待ちしています。

一般社団法人　平山台文化スポーツクラブ　TEL 042-506-9979