

2024(令和6)年

11月 予定表

2024.10.21

日	曜	午 前	場所	午 後	場所	外 部	夜 間	場 所
1	金	武術太極拳 10:00~11:30 ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1 1-3	ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00 バドミントン 1:00~4:00 ソフトエアロビクス 2:00~3:30	グラウンド 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
2	土	健康体操 10:00~11:30	2-1	護身合気道 1:30~3:30 卓球 1:00~4:00	2-3 体育館			
3	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休	9:30~11:30 10:30~11:15	近郊 南平
4	月	ヨガ 9:00~12:00 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 バドミントン 9:30~12:00	2-1 グラウンド 体育館	卓球 1:00~4:00 バドミントン 1:30~2:30 ズンバ休 ズンバゴールド休 3:00~3:45	体育館 1-3			
5	火	ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1	ビーチボール 1:30~4:00 フラダンス 2:00~3:30	体育館 1-3			
6	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00 ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00	体育館 グラウンド			
7	木	グラウンドゴルフ 9:00~11:30 バドミントン 9:30~12:00 武術太極拳 10:00~11:30	グラウンド 体育館 2-1	ハンドロウル 1:00~4:00 卓球	体育館			
8	金	武術太極拳 10:00~11:30 ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1 1-3	ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00 バドミントン 1:00~4:00 ソフトエアロビクス 2:00~3:30 半面スポ進	グラウンド 体育館 2-1	ズンバ ふれあい バドミントン 街歩き・安田庭園・隅田川クルーズ	10:30~11:30 18:30~20:30	ふれあい 体育館
9	土	健康体操休 10:00~11:30	2-1	護身合気道 1:00~4:00 卓球 1:00~4:00 ポッチャミニ体験 1:30~4:00	2-3 体育館 1-3			
10	日	卓球 9:30~12:00	体育館	バドミントン 1:00~4:00 ポッチャミニ体験 1:30~4:00	体育館 1-2			
11	月	ヨガ 9:00~12:00 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 バドミントン 9:30~12:00	2-1 グラウンド 体育館	卓球 1:00~4:00 バドミントン 1:30~2:30 ズンバ ズンバゴールド 3:00~3:45 書道 1:30~4:00	体育館 1-3 1-1			
12	火	ストレッチ体操 10:00~11:30 さつき会Gゴルフ 9:00~11:30	2-1 グラウンド	ビーチボール 1:30~4:00	体育館			
13	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00 ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00	体育館 グラウンド			
14	木	グラウンドゴルフ 9:00~11:30 バドミントン 9:30~12:00 武術太極拳 10:00~11:30	グラウンド 体育館 2-1	ハンドロウル 1:00~4:00 卓球 1:30~3:00 コーラス 1:30~4:00 絵画 1:30~4:00	体育館 1-3 1-1			
15	金	武術太極拳 10:00~11:30 ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1 1-3	ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00 バドミントン 1:00~4:00 ソフトエアロビクス 2:00~3:30	グラウンド 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

※11/2(土)健康体操あります、11/9(土)は中止します。



2024(令和6)年

11月 予定表

2024.10.21

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
16	土	健康体操 10:00~11:30	2-1	護身合気道 1:00~4:00 卓球 1:00~4:00	2-3 体育館			
17	日	ポッチャ体験会 13:30~16:00					ズンバゴールド南平 10:30~11:15	南平
18	月	ヨガ 9:00~12:00 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 バドミントン 9:30~12:00	2-1 グラウンド 体育館	卓球 1:00~4:00 バドミントン 1:30~2:30 ズンバ 3:00~3:45 ズンバゴールド	体育館 1-3	男の料理 ふれあい ふれあい		
19	火	ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1	ビーチボール 1:30~4:00 フラダンス 2:00~3:30	体育館 1-3			
20	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00 ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00 茶道 1:30~4:00	体育館 グラウンド 2-3	ノルディック ウォーキング	9:30~11:30	近郊
21	木	グラウンドゴルフ 9:00~11:30 バドミントン 9:30~12:00 武術太極拳 10:00~11:30	グラウンド 体育館 2-1	ハンドロウル 1:00~4:00 卓球	体育館			
22	金	武術太極拳 10:00~11:30 ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1 1-3	ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00 バドミントン 1:00~4:00 ソフトエアロビクス 2:00~3:30	グラウンド 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
23	土	健康体操 10:00~11:30	2-1	護身合気道 1:00~4:00 卓球 1:00~4:00 絵画 1:30~4:00	2-3 体育館 1-1			
24	日	卓球 9:30~12:00	体育館	バドミントン 1:00~4:00	体育館			
25	月	ヨガ 9:00~12:00 グラウンドゴルフ 9:00~11:30 バドミントン 9:30~12:00	2-1 グラウンド 体育館	卓球 1:00~4:00 バドミントン 1:30~2:30 ズンバ 3:00~3:45 書道 1:30~4:00	体育館 1-3 1-1			
26	火	ストレッチ体操 10:00~11:30 さつき会Gゴルフ 9:00~11:30	2-1 グラウンド	ビーチボール 1:30~4:00	体育館	山歩き・奥多摩むかし道		
27	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00 ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00	体育館 グラウンド			
28	木	グラウンドゴルフ 9:00~11:30 バドミントン 9:30~12:00 武術太極拳 10:00~11:30	グラウンド 体育館 2-1	ハンドロウル 1:00~4:00 卓球 1:30~3:00 コーラス	体育館 1-3			
29	金	武術太極拳 10:00~11:30 ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1 1-3	ターゲットパードゴルフ 1:00~4:00 バドミントン 1:00~4:00 ソフトエアロビクス 2:00~3:30	グラウンド 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
30	土			護身合気道 1:00~4:00 卓球 1:00~4:00 ポッチャミニ体験 1:30~4:00	2-3 体育館 1-3			

※11/2(土)健康体操あります、11/9(土)は中止します。

一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ TEL 042-506-9979

