

2025(令和7)年

10月 予定表

2025.9.26

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
1	水	スポーツW吹矢 10:00～12:00	2-1	卓球 1:00～4:00	体育館			
2	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	卓球 1:00～4:00 ソフトエアロビクス 1:00～2:30	体育館 1-3			
3	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	ターゲットバードゴルフ 1:00～4:00 バドミントン 1:00～4:00	グラウンド 体育館	ズンバ ふれあい 10:30～11:30 バドミントン 18:30～20:30	ふれあい 体育館	
4	土	※事務所は開いていません		護身合気道 1:30～3:30 卓球 1:00～4:00 ポッチャミニ体験 1:30～4:00	2-3 体育館 2-1			
5	日	卓球 9:30～12:00 バドミントン 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	9:30～11:30	近郊
6	月	ヨーガ 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 1:00～4:00 ズンバ 1:30～2:30 ズンバ ゴールド 3:00～3:45 ターゲットバードゴルフ 1:00～4:00	体育館 1-3 グラウンド			
7	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			
8	水	スポーツW吹矢 10:00～12:00	2-1	卓球 1:00～4:00	体育館			
9	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	卓球 1:00～4:00 ソフトエアロビクス 1:00～2:30 コーラス 1:30～3:00	体育館 1-2 1-3			
10	金	武術太極拳 10:00～11:30 ストレッチ講習会 多摩平	2-1	ターゲットバードゴルフ休 バドミントン休	1:00～4:00 1:00～4:00	グラウンド 体育館	ズンバ ふれあい 10:30～11:30 バドミントン休 18:30～20:30	ふれあい 体育館
11	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 絵画 1:30～4:00	2-3 体育館 1-1			
12	日	卓球 9:30～12:00 バドミントン 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
13	月	ヨーガ 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 1:00～4:00 ズンバ 1:30～2:30 ズンバ ゴールド 3:00～3:45 書道 2:00～4:00 ターゲットバードゴルフ 1:00～4:00	体育館 1-3 1-1 グラウンド			
14	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			
15	水	スポーツW吹矢 10:00～12:00	2-1	卓球 1:00～4:00 茶道 1:30～4:00	体育館 2-3	ノルディック ウォーキング	都立小宮公園 JR八王子10:00	

10(金)ストレッチ講習会 多摩平交流センター

26(日)ビーチボール大会

一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ TEL 042-506-9979



2025(令和7)年

10月 予定表

2025.9.26

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
16	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	卓球 1:00～4:00 ソフトエアロビクス 1:00～2:30	体育館 1-3			
17	金	武術太極拳休 10:00～11:30 ストレッチ体操 10:00～11:30	2-1 1-3	ターゲットハードゴルフ休 1:00～4:00 バドミントン休 1:00～4:00 ※事務所は開いていません	グラウンド 体育館	ズンバ ふれあい 10:30～11:30 バドミントン休 18:30～20:30	ふれあい 体育館	
18	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			
19	日	卓球 9:30～12:00 バドミントン 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
20	月	ヨーガ 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 ゴールド 3:00～3:45 ターゲットハードゴルフ 1:00～4:00	体育館 1-3 グラウンド	男の料理 ふれあい		ふれあい
21	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			
22	水	スポーツW吹矢 10:00～12:00	2-1	卓球 1:00～4:00	体育館			
23	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	卓球 1:00～4:00 ソフトエアロビクス 1:00～2:30 コーラス 1:30～3:00	体育館 1-2 1-3			
24	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	ターゲットハードゴルフ 1:00～4:00 バドミントン 1:00～4:00	グラウンド 体育館	ズンバ ふれあい 10:30～11:30 バドミントン 18:30～20:30	ふれあい 体育館	
25	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 絵画 1:30～4:00 ポッチャミニ体験 1:30～4:00	2-3 体育館 1-1 1-3			
26	日	ビーチボール大会 9:00～17:00 体育館						
27	月	ヨーガ 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 ゴールド 3:00～3:45 書道 2:00～4:00 ターゲットハードゴルフ 1:00～4:00	体育館 1-3 1-1 グラウンド			
28	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・倉見山		
29	水	スポーツW吹矢 10:00～12:00	2-1	卓球 1:00～4:00	体育館			
30	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	卓球 1:00～4:00 ソフトエアロビクス 1:00～2:30	体育館 1-3			
31	金	武術太極拳 10:00～11:30 ストレッチ体操 10:00～11:30	1-2 1-3	ターゲットハードゴルフ 1:00～4:00 バドミントン 1:00～4:00	グラウンド 体育館	ズンバ ふれあい 10:30～11:30 バドミントン 18:30～20:30	ふれあい 体育館	

10(金)ストレッチ講習会 多摩平交流センター

26(日)ビーチボール大会



一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ TEL 042-506-9979