

2025(令和7)年

## 4月 予定表

2025.3.21

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
1	火	ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1	ビーチボール フラダンス 1:30~4:00 2:00~3:30	体育館 1-3			
2	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00	体育館			
3	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 ソフトエアロビクス 1:00~4:00 2:00~3:30	体育館 1-3			
4	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 バドミントン 1:00~4:00 1:00~4:00	グラウンド 体育館	ズンバ ふれあい バドミントン 街歩き・本牧・横浜	10:30~11:30 18:30~20:30	ふれあい 体育館
5	土			護身合気道 卓球 1:30~3:30 1:00~4:00	2-3 体育館			
6	日	卓球 バドミントン 9:30~12:00 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 程久保川 10:30~11:15	ふれあい 南平
7	月	ヨガ 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 グラウンド 体育館	卓球 バドミントン ズンバ ズンバゴールド ターゲットハードゴルフ 1:00~4:00 1:30~2:30 3:00~3:45 1:00~4:00	体育館 1-3 グラウンド			
8	火	ストレッチ体操 さつき会Gゴルフ 10:00~11:30 9:00~11:30	2-1 グラウンド	ビーチボール 1:30~4:00	体育館	(4/4の予備日 街歩き・本牧・横浜)		
9	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00	体育館			
10	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	グラウンド 体育館 2-1	卓球 ソフトエアロビクス コーラス 絵画 1:00~4:00 2:00~3:30 1:30~3:00 1:30~4:00	体育館 1-2 1-3 1-1			
11	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	ターゲットハードゴルフ バドミントン 1:00~4:00 1:00~4:00	グラウンド 体育館	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
12	土	健康体操 10:00~11:30	2-1	護身合気道 卓球 ポッチャミニ体験 1:30~3:30 1:00~4:00 1:30~4:00	2-3 体育館 1-1			
13	日	卓球 バドミントン 9:30~12:00 9:30~12:00	体育館	バドミントン 1:00~4:00	体育館			
14	月	ヨガ 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 グラウンド 体育館	卓球 バドミントン ズンバ ズンバゴールド 書道 ターゲットハードゴルフ 1:00~4:00 1:30~2:30 3:00~3:45 2:00~4:00 1:00~4:00	体育館 1-3 1-1 グラウンド			
15	火	ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1	ビーチボール フラダンス 1:30~4:00 2:00~3:30	体育館 1-3			

※(日)午前にバドミントンが増えました。TBGは(月)(金)です。ソフトエアロビクスは(木)です。



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

## 4月 予定表

2025.3.21

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
16	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 ウォーキング	9:30~11:30	近郊
17	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 2:00~3:30 コーラス 1:30~3:00	体育館 1-2 1-3			
18	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 バドミントン	10:30~11:30 18:30~20:30	ふれあい 体育館
19	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			
20	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			
21	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 ズンバ 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	ふれあい
22	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・九鬼山		
23	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			
24	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 2:00~3:30	体育館 1-3			
25	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 バドミントン	10:30~11:30 18:30~20:30	ふれあい 体育館
26	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 1-2			
27	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
28	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 ズンバ 1:30~2:30 ズンバ ゴールド 3:00~3:45 書道 2:00~4:00 ターゲットハードゴルフ 1:00~4:00	体育館  1-3 1-1 グラウンド			
29	火	ストレッチ体操 10:00~11:30	2-1	ビーチボール 1:30~4:00	体育館			
30	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00	体育館			

※(日)午前にバドミントンが増えました。TBGは(月)(金)です。ソフトエアロビクスは(木)です。



一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ TEL 042-506-9979