

2025(令和7)年

6月 予定表

2025.5.23

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
1	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
2	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 ターゲットハートゴルフ 1:00~4:00	体育館 1-3 グラウンド			
3	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			
4	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00	体育館			
5	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			
6	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	ターゲットハートゴルフ 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
7	土			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 1-3			
8	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
9	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 ターゲットハートゴルフ 1:00~4:00	体育館 1-3 1-1 グラウンド	男の料理 休み	ふれあい ふれあい	
10	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			
11	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00	体育館			
12	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 絵画 1:30~4:00	体育館 1-2 1-3 1-1			
13	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	ターゲットハートゴルフ 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
14	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	街歩き・港区大使館街		
15	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			

※(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

6月 予定表

2025.5.23

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
16	月	ヨーガ 9:00～12:00 2-1 グラウンドゴルフ 9:00～11:30 グラウンド バドミントン 9:30～12:00 体育館		卓球 1:00～4:00 体育館 バドミントン ズンバ 1:30～2:30 1-3 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 グラウンド				
17	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 フラダンス 2:00～3:30 1-3				
18	水	スポーツW吹矢 10:00～12:00 2-1		卓球 1:00～4:00 体育館 茶道 1:30～4:00 2-3		ノルディック ウォーキング 9:30～11:30 小金井公園		
19	木	グラウンドゴルフ 9:00～11:30 グラウンド バドミントン 9:30～12:00 体育館 武術太極拳 10:00～11:30 2-1		卓球 1:00～4:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00～2:30 1-3				
20	金	武術太極拳 10:00～11:30 2-1 ストレッチ体操 10:00～11:30 1-3		ターゲットハードゴルフ 1:00～4:00 グラウンド バドミントン 1:00～4:00 体育館		ズンバ ふれあい 10:30～11:30 ふれあい バドミントン 18:30～20:30 体育館		
21	土	健康体操 10:00～11:30 2-1		護身合気道 1:30～3:30 2-3 卓球 1:00～4:00 体育館 ボッチャミニ体験 1:30～4:00 1-3				
22	日	卓球 9:30～12:00 体育館 バドミントン 9:30～12:00		バドミントン 1:00～4:00 体育館				
23	月	ヨーガ 9:00～12:00 2-1 グラウンドゴルフ 9:00～11:30 グラウンド バドミントン 9:30～12:00 体育館		卓球 1:00～4:00 体育館 バドミントン ズンバ 1:30～2:30 1-3 ズンバ ゴールド 3:00～3:45 書道 2:00～4:00 1-1 ターゲットハードゴルフ 1:00～4:00 グラウンド				
24	火	ストレッチ体操 10:00～11:30 2-1 さつき会Gゴルフ 9:00～11:30 グラウンド		ビーチボール 1:30～4:00 体育館		山歩き ・ 新倉山		
25	水	スポーツW吹矢 10:00～12:00 2-1		卓球 1:00～4:00 体育館				
26	木	グラウンドゴルフ 9:00～11:30 グラウンド バドミントン 9:30～12:00 体育館 武術太極拳 10:00～11:30 2-1		卓球 1:00～4:00 体育館 ソフトエアロビクス 1:00～2:30 1-2 コーラス 1:30～3:00				
27	金	武術太極拳 10:00～11:30 2-1 ストレッチ体操休 10:00～11:30 1-3		ターゲットハードゴルフ 1:00～4:00 グラウンド バドミントン 1:00～4:00 体育館		ズンバ ふれあい 10:30～11:30 ふれあい バドミントン 18:30～20:30 体育館		
28	土	健康体操 10:00～11:30 2-1		護身合気道 1:30～3:30 2-3 卓球 1:00～4:00 体育館 絵画 1:30～4:00 1-1				
29	日	卓球 9:30～12:00 体育館 バドミントン 9:30～12:00		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		
30	月	ヨーガ 9:00～12:00 2-1 グラウンドゴルフ 9:00～11:30 グラウンド バドミントン 9:30～12:00 体育館		卓球 1:00～4:00 体育館 バドミントン ズンバ 1:30～2:30 1-3 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 グラウンド				

※(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。

