

2025(令和7)年

9月 予定表

2025.8.22

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
1	月	ヨガ	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	グラウンド	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			
				ターゲットハードゴルフ	1:00~4:00	グラウンド		
2	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	
3	水	スポーツW吹矢	10:00~12:00	2-1	卓球	1:00~4:00	体育館	
4	木	グラウンドゴルフ	9:00~11:30	グラウンド	卓球	1:00~4:00	体育館	
		バドミントン	9:30~12:00	体育館	ソフトエアロビクス	1:00~2:30	1-3	
		武術太極拳	10:00~11:30	2-1				
5	金	武術太極拳	10:00~11:30	2-1	ターゲットハードゴルフ	1:00~4:00	グラウンド	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
6	土				護身合気道	1:30~3:30	2-3	
					卓球	1:00~4:00	体育館	
					ポッチャミニ体験	1:30~4:00	2-1	
7	日	卓球	9:30~12:00	体育館	バドミントン	1:00~4:00	体育館	
		バドミントン	9:30~12:00					
8	月	ヨガ	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	グラウンド	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	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	
9	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	
		さつき会Gゴルフ	9:00~11:30	グラウンド				
10	水	スポーツW吹矢	10:00~12:00	2-1	卓球	1:00~4:00	体育館	
11	木	グラウンドゴルフ	9:00~11:30	グラウンド	卓球	1:00~4:00	体育館	
		バドミントン	9:30~12:00	体育館	ソフトエアロビクス	1:00~2:30	1-2	
		武術太極拳	10:00~11:30	2-1	コーラス	1:30~3:00	1-3	
					絵画	1:30~4:00	1-1	
12	金	武術太極拳	10:00~11:30	2-1	ターゲットハードゴルフ	1:00~4:00	グラウンド	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
							街歩き・人形町水天宮	
13	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	
14	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
		バドミントン	9:30~12:00					
15	月	ヨガ	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	グラウンド	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		
					ターゲットハードゴルフ	1:00~4:00	グラウンド	

10/10(金)ストレッチ講習会があります。 10:00~12:00 多摩平交流センター



2025(令和7)年

9月 予定表

2025.8.22

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 10:00~11:30	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			
17	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 茶道 1:00~4:00 1:30~4:00	体育館 2-3	ノルディック ウォーキング	9:30~11:30	近郊
18	木	グラウンドゴルフ パドミントン 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 1:00~4:00 1:00~2:30	体育館 1-3			
19	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 パドミントン 1:00~4:00 1:00~4:00	グラウンド 体育館	ズンバ ふれあい パドミントン	10:30~11:30 18:30~20:30	ふれあい 体育館
20	土	健康体操 10:00~11:30	2-1	護身合気道 卓球 1:30~3:30 1:00~4:00	2-3 体育館			
21	日	卓球 パドミントン 9:30~12:00 9:30~12:00	体育館	パドミントン ポッチャミニ体験 1:00~4:00 1:30~4:00	体育館 1-3			
22	月	ヨガ グラウンドゴルフ パドミントン 9:00~12:00 9:00~11:30 9:30~12:00	2-1 グラウンド 体育館	卓球 パドミントン 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 1:00~4:00 1:30~2:30 3:00~3:45 2:00~4:00 1:00~4:00	体育館 1-3 1-1			
23	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	山歩き・倉岳山		
24	水	スポーツW吹矢 10:00~12:00	2-1	卓球 1:00~4:00	体育館			
25	木	グラウンドゴルフ パドミントン 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 1:00~4:00 1:00~2:30 1:30~3:00	体育館 1-2			
26	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 パドミントン 1:00~4:00 1:00~4:00	グラウンド 体育館	ズンバ ふれあい パドミントン	10:30~11:30 18:30~20:30	ふれあい 体育館
27	土	健康体操 10:00~11:30	2-1	護身合気道 卓球 絵画 1:30~3:30 1:00~4:00 1:30~4:00	2-3 体育館 1-1			
28	日	卓球 パドミントン 9:30~12:00 9:30~12:00	体育館	パドミントン 1:00~4:00	体育館	ズンバゴールド南平	10:30~11:15	南平
29	月	ヨガ グラウンドゴルフ パドミントン 9:00~12:00 9:00~11:30 9:30~12:00	2-1 グラウンド 体育館	卓球 パドミントン 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 1:00~4:00 1:30~2:30 3:00~3:45 1:00~4:00	体育館 1-3			
30	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			

10/10(金)ストレッチ講習会があります。10:00~12:00 多摩平交流センター



一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ TEL 042-506-9979