

2026(令和8)年

3月 予定表

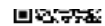
2026.2.19

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
1	日	卓球 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 ズンバゴールド南平	9:30~11:30 近郊 10:30~11:15 南平	
2	月	ヨーガ グラウンドゴルフ バドミントン	9:00~12:00 2-1 10:00~12:00 グラウンド 9:30~12:00 体育館	卓球 バドミントン ズンバ休 ズンバ ゴールド休 ターゲットハードゴルフ	1:00~4:00 体育館 1:30~2:30 1-3 3:00~3:45 1:00~4:00 グラウンド			
3	火	ストレッチ体操	10:00~11:30 2-2	ビーチボール フラダンス	1:30~4:00 体育館 2:00~3:30 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 バドミントン 武術太極拳	10:00~12:00 グラウンド 9:30~12:00 体育館 10:00~11:30 2-1	卓球 ソフトエアロビクス	1:00~4:00 体育館 1:00~2:30 1-3			
6	金	武術太極拳 ストレッチ体操	10:00~11:30 2-1 10:00~11:30 1-3	ターゲットハードゴルフ バドミントン	1:00~4:00 グラウンド 1:00~4:00 体育館	ズンバ ふれあい バドミントン	10:30~11:30 ふれあい 18:30~20:30 体育館	
7	土			護身合気道 卓球	1:30~3:30 2-3 1:00~4:00 体育館			
8	日	卓球 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			
9	月	ヨーガ グラウンドゴルフ バドミントン	9:00~12:00 2-1 10:00~12:00 グラウンド 9:30~12:00 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 体育館 1:30~2:30 1-3 3:00~3:45 2:00~4:00 1-1 1:00~4:00 グラウンド			
10	火	ストレッチ体操 さつき会Gゴルフ	10:00~11:30 2-1 10:00~12:00 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 バドミントン 武術太極拳	9:00~11:30 グラウンド 9:30~12:00 体育館 10:00~11:30 2-1	卓球 ソフトエアロビクス コーラス 絵画	1:00~4:00 体育館 1:00~2:30 1-2 1:30~3:00 1-3 1:30~4:00 1-1			
13	金	武術太極拳 ストレッチ体操	10:00~11:30 2-1 10:00~11:30 1-3	ターゲットハードゴルフ バドミントン	1:00~4:00 グラウンド 1:00~4:00 体育館	ズンバ ふれあい バドミントン	10:30~11:30 ふれあい 18:30~20:30 体育館	
14	土	健康体操	10:00~11:30 2-1	護身合気道 卓球	1:30~3:30 2-3 1:00~4:00 体育館			
15	日	卓球 バドミントン	9:30~12:00 体育館	バドミントン ポッチャミニ体験	1:00~4:00 体育館 1:30~4:00 1-2	ズンバゴールド南平	10:30~11:15 南平	
16	月	ヨーガ グラウンドゴルフ バドミントン	9:00~12:00 2-1 10:00~12:00 グラウンド 9:30~12:00 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 体育館 1:30~2:30 1-3 3:00~3:45 1:00~4:00 グラウンド	男の料理 ふれあい	ふれあい	

28(土) 健康体操 お休みです

絵画は 第2(木)・第4(土) になります





2026(令和8)年

3月 予定表

2026.2.19

日	曜	午 前	場 所	午 後	場 所	外 部	夜 間	場 所
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 フラダンス 2:00～3:30	体育館 1-3			
18	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	10:00～	小金井公園
19	木	グラウンドゴルフ 10:00～12:00 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 1-3	卓球 1:00～4:00 ソフトエアロビクス 1:00～2:30	体育館 1-3			
20	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
21	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			
22	日	卓球 9:30～12:00 バドミントン	体育館	バドミントン 1:00～4:00 ポッチャミニニ体験 1:30～4:00	体育館 1-3			
23	月	ヨーガ 9:00～12:00 グラウンドゴルフ 10:00～12:00 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			
24	火	ストレッチ体操 10:00～11:30 さつき会Gゴルフ 10:00～12:00	2-1 グラウンド	ビーチボール 1:30～4:00	体育館	山歩き・大楠山		
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 10:00～12:00 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			
27	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
28	土	健康体操休 ※事務所は開いていません	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			
29	日	卓球 9:30～12:00 バドミントン	体育館	バドミントン 1:00～4:00	体育館			
30	月	ヨーガ 9:00～12:00 グラウンドゴルフ 10:00～12:00 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			
31	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			

28(土) 健康体操 お休みです 絵画は第2(木)・第4(土) になります



一般社団法人 平山台文化スポーツクラブ TEL 042-506-9979