

令和7年12月活動予定表

作成日: 令和7年11月21日

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
		健康体操 =パワーアップレッスン= 9:30~10:45 スポーツセンター第1軽体操室		いろいろゴルフ =ターゲット&グラウンドゴルフ= 8:45~10:45 陸上競技場(北側半面)	講師の都合	健康体操 =ヨガ= 9:30~10:45() スポーツセンター第1軽体操室
	ニュースポーツ =吹き矢= 15:15~17:00 昭和会館 第1集会室			健康体操 =マイペース体操= 13:15~15:00 武蔵野会館 集会室2・3		ニュースポーツ =インドアベタンク&ポッチャ= 13:15~15:00 スポーツセンター 剣道場
7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
ウォーキング =ミニウォーキング= 8:45~12:00 東中神駅南口		わいわい子どもスポーツ =親子であそぼう= 9:30~10:45 スポーツセンター第1軽体操室				健康体操 =ヨガ= 9:30~10:45(清水) スポーツセンター第1軽体操室
	ニュースポーツ =卓球= 15:00~17:00 スポーツセンター第2体育室(半)					ニュースポーツ =インドアベタンク&ポッチャ= 13:15~15:00 スポーツセンター 剣道場
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
健康体操 =太極拳= 9:30~10:45 スポーツセンター第1軽体操室		健康体操 =パワーアップレッスン= 9:30~10:45 スポーツセンター第1軽体操室		いろいろゴルフ =ターゲット&グラウンドゴルフ= 8:45~10:45 陸上競技場(北側半面)		健康体操 =ヨガ= 9:30~10:45(渡辺) スポーツセンター第1軽体操室
	ニュースポーツ =吹き矢= 15:15~17:00 昭和会館 第1集会室			健康体操 =マイペース体操= 13:15~15:00 武蔵野会館 集会室2・3		
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
ウォーキング =ミニウォーキング= 8:45~12:00 東中神駅南口		わいわい子どもスポーツ =親子であそぼう= 9:30~10:45 スポーツセンター 第1軽体操室				健康体操 =ヨガ= 9:30~10:45(渡辺) スポーツセンター第1軽体操室
健康体操 =太極拳= 9:30~10:45 スポーツセンター第1軽体操室	ニュースポーツ =卓球= 15:00~17:00 スポーツセンター第2体育室(半)		ニュースポーツ =吹き矢= 15:15~17:00 スポーツセンター 研修室			ニュースポーツ =インドアベタンク&ポッチャ= 13:15~15:00 スポーツセンター 剣道場
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)			
健康体操 =太極拳= 9:30~10:45 スポーツセンター第1軽体操室						
				<p>昭島くじらスポーツクラブ事務局 TEL: 080-1249-5001 FAX: 042-544-4159</p> <p>URL: https://www.akishimakujira.com/ E-mail: jimukyoku@akishimakujira.com</p> <p>屋外の教室は雨天時中止となります。 雨天中止なのか開催するのかわ確認したい場合は、 上記にお問い合わせください。</p>		

昭島くじらスポーツクラブHP URL: <https://www.akishimakujira.com/>でもご覧になれます。