

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
	ニュースボーツ =吹き矢= 15:15~17:00 昭和会館 第1集会室			健康体操 =マイベース体操= 13:15~15:00 武藏野会館 集会室2・3		ニュースボーツ =インドアペタンク&ボッチャ= 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
	ニュースボーツ =卓球= 15:00~17:00 スポーツセンター第2体育室(半)					ニュースボーツ =インドアペタンク&ボッチャ= 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
	ニュースボーツ =吹き矢= 15:15~17:00 昭和会館 第1集会室			健康体操 =マイベース体操= 13:15~15:00 武藏野会館 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	ニュースボーツ =卓球= 15:00~17:00 スポーツセンター第2体育室(半)	ニュースボーツ =吹き矢= 15:15~17:00 スポーツセンター 研修室				ニュースボーツ =インドアペタンク&ボッチャ= 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					昭島くじらスポーツクラブ事務局 TEL:080-1249-5001 FAX:042-544-4159	
					URL: https://www.akishimakujira.com/ E-mail :jimukyoku@akishimakujira.com	
					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を確認したい場合は、 上記にお問い合わせください。	

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。