

# 令和7年度 スポーツプラスおおはる 講座別年間日程表(予定)

番号	曜日	時間帯・会場	講座名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
1	金	10:45~11:45 サブアリーナ	のびのびちびっこ体操 コアラ	4,18	16,30	6,20	4,18	1,29	5,19	3,17	7,21	5,19	16,30	6	6	22回
2	月	18:30~19:30 サブアリーナ	小中学生卓球教室	7,14,21	12,19,26	2,9,16	7,14,28	4,18,25	1,8,22	6,20,27	10,17	1,8,15	5,19,26	2,9,16	2,9,16	35回
3	月	10:45~11:45 サブアリーナ	リラックスヨガ	7,14,21	12,19,26	2,9,16	7,14,28	4,18,25	1,8,22	6,20,27	10,17	1,8,15	5,19,26	2,9,16	2,9,16	35回
4	木	9:30~10:30 武道場	ゆっくりやさしいヨガ	3,17	15,29	5,19	3,17	7,21	4,18	2,16	6,20	4,18	15,29	5,19	5,19	24回
5	木	9:30~10:30 武道場	アロハ! フラダンス①	10,24	8,22	12,26	10,24	28	11,25	9,23	13,27	11,25	8,22	26	12,26	22回
6	木	10:45~11:45 武道場	アロハ! フラダンス②	10,24	8,22	12,26	10,24	28	11,25	9,23	13,27	11,25	8,22	26	12,26	22回
7	月	9:30~10:30 サブアリーナ	からだスッキリ バレトン	7,14,21	12,19,26	2,9,16	7,14,28	4,18,25	1,8,22	6,20,27	10,17	1,8,15	5,19,26	2,9,16	2,9,16	35回
8	木	10:45~11:45 武道場	バラエティエクササイズ	3,17	15,29	5,19	3,17	7,21	4,18	2,16	6,20	4,18	15,29	5,19	5,19	24回
9	月	14:00~15:00 サブアリーナ	スポーツウエルネス吹矢	7,21	19	2,16	7	4,18	1,29	6,20	17	1,15	5,19	2,16	2,16	21回
10	火	9:30~10:30 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ①	1,8, 15,22	13, 20,27	3,10, 17,24	1,8, 15,29	5,19,26	2,9,30	7,21,28	11,18	2,9, 16,23	6,20,27	3,10,17	3,10, 17,24	40回
11	火	10:45~11:45 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ②	1,8, 15,22	13, 20,27	3,10, 17,24	1,8, 15,29	5,19,26	2,9,30	7,21,28	11,18	2,9, 16,23	6,20,27	3,10,17	3,10, 17,24	40回
12	金	9:30~10:30 サブアリーナ	接骨院お勧め体操	11,25	9,23	13,27	11,25	8,22	12,26	10,24	14,28	12,26	9,23	13,27	13,27	24回
13	金	9:15~10:15 サブアリーナ	やさしいモーニングエクササイズ	4,18	16,30	6,20	4,18	1,29	5,19	3,17	7,21	5,19	16,30	6	6	22回
14	木	19:00~20:00 サブアリーナ	ムーンライトヨガ	3,10,17	15,29	5,12,19	3,10,17	7,21	4,11,18	2,9,16	6,13,20	4,18	15,22,29	5,19	5,19	31回
15	金	19:45~20:45 サブアリーナ	とっても簡単♪ 体幹&サーキットトレーニング	4,11, 18,25	9,16, 23,30	6,13, 20,27	4,11, 18,25	1,8, 22,29	講座中止							
16	金	18:30~19:30 サブアリーナ	ボディシェイプポクシング	4,18	16,30	6,20	4,18	1,29	講座中止							
17	授業後		大治小 (1~3年・4~6年)	/	12,19・13,27	2,16・10,24	/	5	/	6,20・7,21	10,17・11,18	8,15・9,16	19,26・20,27	2,16・3,17	28	16回
	スポーツチャレンジ	南小 (1~3年・4~6年)	12,26・15,29		9,23・12,26	5		6,20・9,23		10,17・13,27	1,8・11,18	19,26・22,29	2,16・5,19	28		
	各小体育館	西小 (1~6年)	26		9・23・30	5		20,27		17	8,9,22	19,26	9,16	28		

☆ 講師・会場等の都合で、変更する場合がありますのでご了承ください。

2025. 10.20 現在

スポーツプラスおおはる

電話 052-217-6211 FAX 052-217-6921

開所日・時間: 月・木 9:00~17:00 日・火・金 9:00~12:00

閉所日: 水・土・祝日の翌日・年末年始(12/28~1/5)

〒490-1132 海部郡大治町大字北間島字藤田33-1