

令和8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	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
2	月	18:30~19:30 サブアリーナ	小中学生卓球教室	6,13,20	11,18,25	1,8,15	6,13,27	3,17,24	7,14,28	5,19,26	2,9,16	7,14,21	18,25	1,8,15	1,8,15	35回
3	月	10:45~11:45 サブアリーナ	リラックスヨガ	6,13,20	11,18,25	1,8,15	6,13,27	3,17,24	7,14,28	5,19,26	2,9,16	7,14,21	18,25	1,8,15	1,8,15	35回
4	木	9:30~10:30 武道場	ゆっくりやさしいヨガ	2,16	21	4,18	2,16	6,20	3,17	1,15	5,19	3,17	7,21	4,18	4,18	23回
5	木	9:30~10:30 武道場	アロハ! フラダンス①	9,23	14,28	11,25	9,23	27	10	8,22	12,26	10,24	14,28	25	11,25	21回
6	木	10:45~11:45 武道場	アロハ! フラダンス②	9,23	14,28	11,25	9,23	27	10	8,22	12,26	10,24	14,28	25	11,25	21回
7	月	9:30~10:30 サブアリーナ	からだスッキリ バレトン	6,13,20	11,18,25	1,8,15	6,13,27	3,17,24	7,14,28	5,19,26	2,9,16	7,14,21	18,25	1,8,15	1,8,15	35回
8	木	10:45~11:45 武道場	バラエティエクササイズ	2,16	21	4,18	2,16	6,20	3,17	1,15	5,19	3,17	7,21	4,18	4,18	23回
9	月	14:00~15:00 サブアリーナ	スポーツウエルネス吹矢	6,20,27	18	1,15,29	6	3,17	7,28	5,19	2,16	7,21	18	1,15	1,15	23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	7,14, 21,28	12, 19,26	2,9, 16,23	7,14,28	4,18,25	1,8, 15,29	6,20,27	10,17	1,8, 15,22	5,19,26	2,9,16	2,9, 16,23	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	7,14, 21,28	12, 19,26	2,9, 16,23	7,14,28	4,18,25	1,8, 15,29	6,20,27	10,17	1,8, 15,22	5,19,26	2,9,16	2,9, 16,23	40回
12	金	9:30~10:30 サブアリーナ	接骨院お勧め体操	10,24	8,22	12,26	10,24,31	28	11,25	9,23	13,27	11,25	8,22	26	12,26	23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	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
14	木	19:00~20:00 サブアリーナ	ムーンライトヨガ	2,9,16	14,21	4,11,18	2,9,16	6,20	3,10,17	1,8,15	5,12,19	3,17	7,14,21	4,18,25	4,11,18	33回

☆ 講師・会場等の都合で、変更になる場合があります。

2026.1.5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・その他

〒490-1132 海部郡大治町大字北間島字藤田33-1