

令和5年度島根県立石見武道館〔後期〕スポーツ教室実施予定表

曜日	教室名	時間	開講日	休講日												回数	閉講式																	
				9月	10月				11月				12月					1月				2月				3月								
火	剣道	18:30～20:00	10/3		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27		5	12	18	
水	ヘルスバレー	10:00～11:30	10/4		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	18	3/6
	ラージボール卓球	13:30～15:30	10/4		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	18	3/6
	柔道	18:30～20:00			4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	18	
木	ママ&ベビーキッズ3B	10:00～11:30	10/5		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	18	3/7
	剣道	18:30～20:00			5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29		7	14	18	3/7
金	フレッシュアップ3B	10:00～11:30	9/29	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23		1	8	15	18	3/8
	気功・太極拳(昼)	13:30～15:00	9/29	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23		1	8	15	18	3/8
	柔道	18:30～20:00	9/29	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23		1	8	15	18	3/8
	居合道	18:30～20:30	9/29	29	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23		1	8	15	18	3/15
土	気功・太極拳(夜)	18:30～20:00	10/7	30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	18	3/9