

2023年度 スポnetなんぶ スクール活動・フロアプログラムカレンダー

◎印 日祝開館 (9:30～19:00)

大人版

【スクール活動（月謝制）の休講日】 休 の表示があるところは、スクール活動は休講日です。

該当となる活動は、アクアウォーキング、アクアフィットネス、ファーストスイム、しあわせスイム、いこい荘トレーニングです。

【当日制フロアプログラム（いこい荘の活動も含む）開催日】 以下の表記のあるところが開催日となります。

(工) エアロビクス (太/般) 太極拳（一般） (ヨ/初) しあわせヨーガ（初級） (ni) niko yoga (ダ) エンジョイダンス
(ウ) ウェブストレッチ (太/入) 太極拳（入門） (ヨ/中) しあわせヨーガ（中級） (ロコ) ロコトレNEO (卒ロコ) ロコトレ卒業生クラス
(いヨ) いこいヨーガ (チエ) チェアビクス … いこい荘での活動

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休
2 ◎	3 (ダ) 休	4 (チエ) 休	5 (ヨ/中) 休	6 (いヨ) 休館日	7 (工)	8
9 ◎	10 (ウ) (ダ)	11 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	12 (ヨ/中)	13 (いヨ) 休館日	14 (卒ロコ) (工)	15
16 ◎	17 (ウ) (ダ)	18 (太/入) (チエ) (ni)	19 (ヨ/中)	20 (いヨ) 休館日	21 (工)	22
23 ◎ ◎ 30	24 (ウ) (ダ)	25 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	26 (ヨ/中)	27 (いヨ) 休館日	28 (卒ロコ) (工)	29 休

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 休	3 ◎ 休	4 休館日	5 ◎ 休	6 ◎ 休
7 ◎	8 (ロコ) (ウ) (ダ)	9 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	10 (ヨ/中)	11 (いヨ) 休館日	12 (卒ロコ) (工)	13
14 ◎	15 (ロコ) (ウ) (ダ)	16 (太/入) (チエ) (ni)	17 (ヨ/中)	18 (いヨ) 休館日	19 (工)	20
21 ◎	22 (ロコ) (ウ) (ダ)	23 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	24 (ヨ/中)	25 (いヨ) 休館日	26 (卒ロコ) (工)	27
28 ◎	29 (ロコ) (ウ) (ダ)	30 (太/入) (チエ) (ni)	31 (ヨ/中)			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1 (いヨ) 休館日	2 (工)	3
4 ◎	5 (ロコ) (ウ) (ダ)	6 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	7 (ヨ/中)	8 (いヨ) 休館日	9 (卒ロコ) (工)	10
11 ◎	12 (ロコ) (ウ) (ダ)	13 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	14 (ヨ/中)	15 (いヨ) 休館日	16 (工)	17
18 ◎	19 (ロコ) (ウ) (ダ)	20 (太/入) (チエ) (ni)	21 (ヨ/中)	22 (いヨ) 休館日	23 (卒ロコ) (工)	24
25 ◎	26 (ロコ) (ウ) (ダ)	27 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	28 (ヨ/中)	29 (いヨ) 休館日	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ◎	3 (ロコ) (ウ) (ダ)	4 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	5 (ヨ/中)	6 (いヨ) 休館日	7 (工)	8
9 ◎	10 (ロコ) (ウ) (ダ)	11 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	12 (ヨ/中)	13 (いヨ) 休館日	14 (卒ロコ) (工) 休	15 休
16 ◎	17 ◎ 休	18 (太/入) (ni) (チエ) 休	19 (ヨ/中)	20 (いヨ) 休館日	21 (工)	22
23 ◎	24 (ロコ) (ウ) (ダ)	25 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	26 (ヨ/中)	27 (いヨ) 休館日	28 (卒ロコ) (工)	29
30 ◎	31 (ウ) (ダ)					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1 (太/入) (ヨ/初) (ni)	2 (ヨ/中)	3 (いヨ) 休館日	4 (工) (卒ロコ)	5
6 ◎	7 (ウ) (ダ)	8 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	9 (ヨ/中)	10 (いヨ) 休館日	11 ◎ 休	12 ◎ 休
13 ◎	14 ◎ 休	15 ◎ 休	16 休	17 (いヨ) 休館日	18 (工)	19
20 ◎	21 (ウ) (ダ)	22 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	23 (ヨ/中)	24 (いヨ) 休館日	25 (工) (卒ロコ)	26
27 ◎	28 (ウ) (ダ)	29 (太/入) (チエ) (ni)	30 (ヨ/中)	31 (いヨ) 休館日		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1 (工)	2
3 ◎	4 (ロコ) (ウ) (ダ)	5 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	6 (ヨ/中)	7 (いヨ) 休館日	8 (卒ロコ) (工)	9
10 ◎	11 (ロコ) (ウ) (ダ)	12 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	13 (ヨ/中)	14 (いヨ) 休館日	15 (工)	16
17 ◎	18 ◎ 休	19 (太/入) (ni) (チエ) 休	20 (ヨ/中) 休	21 (いヨ) 休館日	22 (卒ロコ) (工) 休	23 ◎ 休
24 ◎	25 (ロコ) (ウ) (ダ)	26 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	27 (ヨ/中)	28 (いヨ) 休館日	29 (工)	30

◎印 日祝開館（9:30～19:00）

【スクール活動（月謝制）の休講日】 休 の表示があるところは、スクール活動は休講日です。

【当日制フロアプログラム（いこい荘の活動も含む）開催日】 以下の表記のあるところが開催日となります。

(工) エアロビクス (太/般) 太極拳（一般） (ヨ/初) しあわせヨーガ（初級） (ni) niko yoga (ダ) エンジョイダンス
(ウ) ウェーブストレッチ (太/入) 太極拳（入門） (ヨ/中) しあわせヨーガ（中級） (ロコ) ロコトレNEO (卒ロコ) ロコトレ卒業生クラス
いヨ いこいヨーガ チェ チェアビクス … いこい荘での活動

大人版

10月

日	月	火	水	木	金	土
1 ◎	2 (ロコ) (ウ) (ダ)	3 (太/入) (ヨ/初) (ni)	4 (ヨ/中)	5 いヨ 休館日	6 (工)	7 休
8 ◎	9 ◎ 休	10 (太/般) (チェ) (ヨ/初) (ni) 休	11 (ヨ/中) 休	12 いヨ 休館日	13 (卒ロコ) (工)	14
15 ◎	16 (ロコ) (ウ) (ダ)	17 (太/入) (チェ) (ni)	18 (ヨ/中)	19 いヨ 休館日	20 (工)	21
22 ◎	23 (ロコ) (ウ) (ダ)	24 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	25 (ヨ/中)	26 いヨ 休館日	27 (卒ロコ) (工)	28
29 ◎	30 (ロコ) (ウ) (ダ)	31 (チェ) (ni)				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 (ヨ/中) 休	2 いヨ 休館日	3 ◎ 休	4
5 ◎	6 (ロコ) (ウ) (ダ)	7 (太/入) (ヨ/初) (チェ) (ni)	8 (ヨ/中)	9 いヨ 休館日	10 (卒ロコ) (工)	11
12 ◎	13 (ロコ) (ウ) (ダ)	14 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	15 (ヨ/中)	16 いヨ 休館日	17 (工)	18
19 ◎	20 (ロコ) (ウ) (ダ)	21 (太/入) (チェ) (ni)	22 (ヨ/中)	23 休館日	24 (卒ロコ)	25
26 ◎	27 (ロコ) (ウ) (ダ)	28 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	29 (ヨ/中)	30 いヨ 休館日		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1 (工)	2
3 ◎	4 (ウ) (ダ)	5 (太/入) (ヨ/初) (チェ) (ni)	6 (ヨ/中)	7 いヨ 休館日	8 (卒ロコ) (工)	9
10 ◎	11 (ウ) (ダ)	12 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	13 (ヨ/中)	14 いヨ 休館日	15 (工)	16
17 ◎	18 (ウ) (ダ)	19 (太/入) (チェ) (ni)	20 (ヨ/中)	21 いヨ 休館日	22 (卒ロコ) (工)	23
24 ◎	25 (ダ)	26 (太/般) (チェ) (ヨ/初) (ni) 休	27 (ヨ/中) 休	28 休館日	29 休館日	30 休館日
31 (ロコ) 休						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 (工) 休	6 休
7 ◎	8 ◎ 休	9 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	10 (ヨ/中)	11 いヨ 休館日	12 (卒ロコ) (工)	13
14 ◎	15 (ロコ) (ウ) (ダ)	16 (太/入) (チェ) (ni)	17 (ヨ/中)	18 いヨ 休館日	19 (工)	20
21 ◎	22 (ロコ) (ウ) (ダ)	23 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	24 (ヨ/中)	25 いヨ 休館日	26 (卒ロコ) (工)	27
28 ◎	29 (ロコ) (ウ) (ダ)	30 (太/入) (チェ) (ni)	31 (ヨ/中)			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1 いヨ 休館日	2 (工)	3
4 ◎	5 (ロコ) (ウ) (ダ)	6 (太/入) (ヨ/初) (チェ) (ni)	7 (ヨ/中)	8 いヨ 休館日	9 (卒ロコ) (工)	10
11 ◎	12 ◎ 休	13 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni) 休	14 (ヨ/中)	15 いヨ 休館日	16 (卒ロコ) (工)	17
18 ◎	19 (ロコ) (ウ) (ダ)	20 (太/入) (チェ) (ni)	21 (ヨ/中)	22 いヨ 休館日	23 ◎ 休	24 休
25 ◎	26 (ロコ) (ウ) (ダ)	27 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	28 (ヨ/中)	29 いヨ 休館日		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 (工)	2
3 ◎	4 (ロコ) (ウ) (ダ)	5 (太/入) (ヨ/初) (チェ) (ni)	6 (ヨ/中)	7 いヨ 休館日	8 (卒ロコ) (工)	9
10 ◎	11 (ロコ) (ウ) (ダ)	12 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	13 (ヨ/中)	14 いヨ 休館日	15 (工)	16
17 ◎	18 (ロコ) (ウ) (ダ)	19 (太/入) (チェ) (ni)	20 ◎ 休	21 いヨ 休館日	22 (卒ロコ) (工)	23
24 ◎	25 (ロコ) (ウ) (ダ)	26 (太/般) (ヨ/初) (チェ) (ni)	27 (ヨ/中)	28 いヨ 休館日	29 休	30 休
◎ 31						

N P O法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんぶ

〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺331-1 南部町総合福祉センターしあわせ

TEL0859-66-5400 ホームページ：<http://www.suponetnanbu.jp/>