2024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) 【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。 エアロビクス(太/般)太極拳(一般) (ヨ/初) しあわせヨーガ(初級) ´ダ) エンジョイダンス (ni) niko yoga (カ) カラダほぐしヨガ)ウェーフ゛ストレッチ (太/入) 太極拳(入門) (ヨ/中) しあわせヨーガ (中級) (エ/フ)エアロ・フィットネス 八ヨ ハッピーヨガ … いこい荘での活動 健ヨ 健康ヨーガ チェ チェアビクス 4月 5月 土 火 火 木 金 日 土 月 水 月 木 金 水 3 5 2(太/入) 4 1 (三/中) 2 \bigcirc \bigcirc 休 休 休 休館日 休館日 13 9 (太/般) 10 (ヨ/中) 11 八 12 8 健田 7 (太/入 8 (三/中) 9 八ヨ 10 11 **5** © \bigcirc 6 © 7 ョ/初 [チェ (**4**) (I)(カ) (I)ni)(エ/フ) 休館日 (エ/フ) 休館日 カ ni) 15 (中) 15 健ヨ 19 13 健ヨ 17 18 17 (ヨ/中) 14(太/般) 16(太/入) 18 20 **12** \bigcirc 16 14 (ヨ/初) (ウ) (ダ) (エ/フ) (I)(カ) ウ ゚゙゚ヺ チェ (ni ni (エ/フ) (\mathbf{I}) カ 休館日 休館日 チェ 23 太/般 24 (三/中) 25 八ヨ 22 健日 26 27 20 健ヨ 21(太/入 22(ヨ/中) 23 八ヨ 24 25 **19** © $(\vec{\mathcal{J}})$ ゙゚ヺ ′(ni)(エ/フ) ゚ヷ (ウ) カ (I) 休館日 エ チェ (ni (エ/フ) 休館日 カ 28 太/般 29 (三/中) 26 ◎ 27 健ヨ 30 31 29 30 (ni) *4/28(日)~5/1(水)はプールのみ休業(清掃のた め)となります。◎印がある日は、プール以外は9:30~ ダ ウ \mathbf{I} カ ni (エ/フ) 休館日 19:00の開館時間となります。 6月 7月 火 \Box 月 火 木 土 日 土 月 水 金 水 木 金 3 (三/中) 1 健ヨ 2(太/入) 4 5 6 1 ②/初 (ダ) ゚゚ヷ エノフ) ĮJ) 休館日 ゚゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙ ni 13 3 健ヨ 5 (ヨ/中) 8 8 健ヨ 9(太/般) 10 (ヨ/中) 11 八ヨ 12 2 0 4(太/次) 6 7 7 0 ②/初 (ダ) <u>(ウ</u>) (ダ) 休 (ウ) (\mathtt{I}) (I) (ni)(エ/フ) 休館日 (カ) ni 🗎 エノフ) 休館日 チェ 11 太/般 12 (三/中) 10 健ヨ 13 八ヨ 14 18 19 20 15 15 17 (ヨ/中) **14** © 16(太/入) (ダ) (ni)(エ/フ) (\mathtt{I}) ゚ヷ (p) (\mathbf{I}) 休館日 休館日 カ 25 八ヨ 18体/》 23(太/般 24 (ヨ/中) 17 健ヨ 19 🗐 /中 20 21 22 健ヨ 26 27 22 16 **21** © ウ ダ 手ェ ni エ/フ 休館日 エカ ni I/J エカ 休館日 24 健 25 太/般 26 (三/中) 29 健ヨ 31 (=/+) 27 八ヨ 28 30 29 **28** © 23 ウ ダ (デュ ni エ/フ) 休館日(エ)(カ) ウダ 手ェ (ni) (エ/ラ) **30** ◎ 8月 9月 月 火 金 日 水 水 木 土 月 火 木 金 土 4 (三/中) 3(太/入) 2 健ヨ ゚゚ヷ (ni)(エ/フ) I) (p) 休館日 休館日 (I) (カ) 6 太/入 8 八ヨ 9 9 健ヨ 5 健ヨ 7 (三/中) 11 (三/中) 12 八ヨ 13 10 8 0 10太/般 14 4 \bigcirc ヨ/初 チェ ダ ゚ヺ (ni)(I/7) 休館日((I)(p) ゚ヷ (ni)(T/J) 休館日 (I)14 15 16 17 \bigcirc **12** © 13 15 ◎ 16 17 (太/入) 18 (三/中) 19 20 21 11 \bigcirc 休 休館日 休 休館日 チェ (ni) (エ/フ) (I)22 八ヨ 24 太/般 25 (ヨ/中) 26 八ヨ 28 19 健ヨ 20(太/入) 21 (中) 23 24 **22** © **23** © 18 \bigcirc <u>ヨ/初</u> |チェ ヷ゚゚゚゚ | 手王 (ni) エ/フ 休館日【工】 (D) (ni) (I/J) 休館日【工】 カ 26 健 27 太/般 28 (ヨ/中) 29 30 31 **29** © 30 健ヨ 25 ウ ダ 原式 休館日(エ)力 ウ (ダ) (エ/フ) (ni)

21

28

*

【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。

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 (ኢ/ス) 太極拳(入門)

(ヨ/中) しあわせヨーガ (中級)

(カ) カラダほぐしヨガ

(エ/ブ)エアロフィットネス

健ヨ 健康ヨーガ

チェ チェアビクス

八ヨ ハッピーヨガ … いこい荘での活動

10月 11月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|--|--|--|---|------------------------|---------------------|-------------------|------------------------|---|-----------------|-------------------|
| | 1(太/入) | 2 (ヨ/中) | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 |
| | 回/初 FI | エノフ | 休館日 | エカ | | | | | | | エカ | |
| 7 健ヨ | 8 太/般 | 9 (∃/中) | 10 八ヨ | לל 11 | 12 | 3 © | 4 0 | 5 (太/入) | 6 (∃/⊕) | 7 | 8 | 9 |
| ウダ | 回/初 FI ni | エノフ | 休館日 | 工体 | 休 | | | 回/初 ni 手工 | I / 7 | 休館日 | エカ | |
| 14 © | 15 🎻 | 16 回伸 | 17 | 18 | 19 | 10 © | 11 健ヨ | 12太/般 | 13 (三/中) | 14 八ヨ | 15 | 16 |
| 休 | ni 体 | エ/フ 休 | 休館日 | エカ | | | ウダ | 三/初 手工 ni | 1/7 | 休館日 | エカ | |
| 21 健ヨ | 22 太/般 | 23 (三/中) | 24 | 25 | 26 | 17 © | 18 健ヨ | 19 (*/\) | 20 (ヨ/中) | 21 | 22 カ | 23 ◎ |
| ウダ | 回/初 FI ni | I /7 | 休館日 | T | | | ウダ | ni 体 | エノフ体 | 休館日 | 工体 | 休 |
| 28 健ヨ | 29 | 30 (⊒/中) | 31 | | | 24 © | 25 健ヨ | 26 太/般 | 27 (⇒/中) | 28 八ヨ | 29 | 30 |
| ウダ | FI (ni) | エノフ | 休館日 | | | | ウダ | 回/初 ni FI | エノフ | 休館日 | カ | |
| | 7 健ヨ ウ ダ 14 © 休 21 健ヨ ウ ダ 28 健ヨ | 1 太/入 1 太/入 1 大/入 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を | 1 太/入 2 国/中 1/初 ni エ/フ 7 健国 8 太/般 9 国/中 ウ ダ デエ ni エ/フ 休 ロi 休 エ/フ 休 21 健国 22 太/般 23 国/中 ウ ダ デエ ni エ/フ な 28 健国 29 30 国/中 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) | 1 太/入 2 国/中 3 休館日 7 健国 8 太/般 9 国/中 10 八国 | 1 大/入 2 三/中 3 4 休館日 エ カ 7 健ヨ 8 大/般 9 三/中 10 八ヨ 11 カ ウ ダ デエ ni エ/フ 休館日 エ 休 14 © 15 デエ 16 三/中 17 18 休 ni 休 エ/フ 休 休館日 エ カ 21 健ヨ 22 太/般 23 三/中 24 25 ウ ダ デエ ni エ/フ 休館日 エ カ 28 健ヨ 29 30 三/中 31 | 1 太/入 2 1中 3 4 5 1 | 1 本/入 2 3 4 5 | 1 大/入 2 回/中 3 4 5 | 1 大/2 2 1中 3 4 5 1 | 1 大/〉 2 (□/中) 3 4 5 (株館日 エカ) 12 3 ○ 4 ○ 5 大/〉 6 (□/中) (サタ) (〒〒一 ni) エ/フ 休館日 エ 休 休 | 1 本/入 2 = / 中 3 | 1 ★/〉 2 =/中 3 4 5 |

12月 1月

| | 月月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|-------|-----------------------------|-----------------------|-------|------|----|-------------|-------|-----------------|-------------|-------|-----|----|
| 1 | 2 健ヨ | $I \frown \setminus \angle$ | 4 (三/中) | 5 | 6 | 7 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | ウダ | 三/初 FI ni | 1 / 7) | 休館日 | エカ | | | | | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休 |
| 8 © | 9健ヨ | \sim | 11 (中) | 12 八ヨ | 13 | 14 | 5 © | 6 健 3 | 7 (太/入) | 8 (=/中) | 9 八ヨ | 10 | 11 |
| | ウダ | 回/初 ni 手工 | エ/フ | 休館日 | エカ | | | ヷ゚ヺ | 回/初 ni 手工 | エ/フ | 休館日 | エカ | |
| 15 © | 16 健ヨ | 17太/入 | 18 (三/中) | 19 | 20 | 21 | 12 © | 13 © | 14太/般 | 15 回伸 | 16 | 17 | 18 |
| | ウダ | | 1/7 | 休館日 | エカ | | | 休 | 回/初 (ni) 手工 | エ/フ | 休館日 | エカ | |
| 22 © | 23 健ヨ | 24条/般 | 25 (中) | 26 八크 | 27 カ | 28 | 19 © | 20 健ヨ | 21 太/入 | 22 (三/中) | 23 八ヨ | 24 | 25 |
| | ウダ | (大) 休 | エノフ 休 | 休館日 | 工体 | 休 | | ウダ | チェ (ni | I /7 | 休館日 | エカ | |
| 29 © | 30 | 31 | | | | | 26 ◎ | 27 健ヨ | 28太/般 | 29 (⊒/中) | 30 | 31 | |
| 休館日 | 4 休館日 | 休館日 | | | | | | ウダ | (三/初) (ni) (手工) | エノフ | 休館日 | T | |

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|-------|-----------------|-----------------------|-------|------|----|-------------|-------|-----------------------------|-------------|-----------|----|----|
| | | | | | | 1 | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ◎ | 3 健ヨ | 4 太/〉 | 5 (□/中) | 6 | 7 | 8 | 2 ◎ | 3 健ヨ | 4 太/入 | 5 (三/中) | 6 | 7 | 8 |
| | ウダ | 旦/初 Fェ ni | エノフ | 休館日 | エカ | | | ウダ | 三/初 「チェ ni | エノフ | 休館日 | エカ | |
| 9 © | 10 健ヨ | 11 ◎ | 12 (中) | 13 八ヨ | 14 カ | 15 | 9 🔘 | 10 健ヨ | 11太/般 | 12 (三/中) | 13 八ヨ | 14 | 15 |
| | ウダ | 休 | エノフ 休 | 休館日 | 工体 | 休 | | ウダ | 三/初 F _工 ni | エノフ | 休館日 | エカ | |
| 16 © | 17 健ヨ | 18本/入 | 19 (中) | 20 | 21 | 22 | 16 © | 17 健ヨ | 18 (太/入) | 19 (∃/中) | 20 | 21 | 22 |
| | ウダ | 手工 (ni) | 1 / 7) | 休館日 | エカ | | | ウダ | FI (ni) | T/ 7 | 休館日 | エカ | |
| 23 © | 24 © | 25 太/般 | 26 (中) | 27 八크 | 28 | | 23 © | 24 健ヨ | 25 太/般 | 26 (三/中) | 27 八크 | 28 | 29 |
| | 休 | 回/初 FI ni | エ/フ | 休館日 | エカ | | | ウダ | 回/初 F _工 ni | エノフ | 休館日 | エカ | |

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

TEL0859-66-5400 ホームページ: https://www.suponetnanbu.jp/

31 健ヨ 30 ◎