

【木曜日】

令和7年度 掛スポプログラム日程表

<10月~12月>

...変更箇所  
2025/11/17 現在

| 午前 | 教室名                | 時間          | 2025年10月  |     |     |  |  | 2025年11月  |     |     |  |  | 2025年12月     |     |     |  |  |
|----|--------------------|-------------|-----------|-----|-----|--|--|-----------|-----|-----|--|--|--------------|-----|-----|--|--|
|    | 壮健美塾               | 10:00~11:00 | 9         | 16  | 23  |  |  | 13        | 20  | 27  |  |  | 4            | 11  | 18  |  |  |
|    |                    |             | (ア)       | (ア) | (ア) |  |  | (BG)      | (ア) | (ア) |  |  | (研)          | (研) | (研) |  |  |
|    |                    |             | 種目:バドミントン |     |     |  |  | 種目:バドミントン |     |     |  |  | 種目:スローエアロビクス |     |     |  |  |
|    | トランポピクス            | 10:00~11:30 | 9         | 16  | 23  |  |  | 6         | 20  | 27  |  |  | 4            | 11  | 18  |  |  |
|    | とくとく長寿体操<br>(シオーネ) | 10:00~11:30 | 2         | 9   | 23  |  |  | 6         | 13  | 27  |  |  | 4            | 11  | 18  |  |  |

※ (研):さんりーな研修室 (ア):さんりーなアリーナA (こ):こどもの森(さんりーな東側)  
(控2):さんりーな控室2 (屋外):さんりーな周辺※雨天時さんりーな控室②  
(シオ):シオーネ (し):し〜すぽ (BG):掛川B&G体育館

| 午後 | 教室名                 | 時間          | 2025年10月 |    |    |    |  | 2025年11月 |    |    |  |  | 2025年12月 |    |    |  |  |
|----|---------------------|-------------|----------|----|----|----|--|----------|----|----|--|--|----------|----|----|--|--|
|    | フーバサークル(木)          | 13:15~15:15 | 2        | 16 | 30 |    |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | レディース体操             | 13:30~15:00 | 2        | 9  | 16 | 30 |  | 6        | 13 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | レディースゴルフ<br>入門初級(木) | 15:00~16:30 | 10月末閉講   |    |    |    |  |          |    |    |  |  |          |    |    |  |  |

| 夕方 | 教室名                    | 時間          | 2025年10月 |    |    |    |  | 2025年11月 |    |    |  |  | 2025年12月 |    |    |  |  |
|----|------------------------|-------------|----------|----|----|----|--|----------|----|----|--|--|----------|----|----|--|--|
|    | 器械体操キッズ(木)             | 15:30~16:20 | 2        | 16 | 23 |    |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | 器械体操ジュニア(木)<br>1・2年    | 16:20~17:20 | 2        | 16 | 23 |    |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | 器械体操ジュニア(木)<br>3~6年・中1 | 17:20~18:20 | 2        | 16 | 23 |    |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | 体育キッズ(木)<br>年少         | 15:30~16:20 | 2        | 16 | 23 |    |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | 体育キッズ(木)<br>年中・年長      | 16:30~17:20 | 2        | 16 | 23 | 30 |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | 体育ジュニア(木)<br>1~6年      | 17:20~18:20 | 2        | 16 | 23 | 30 |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | キッズ<br>トランポリン(木)       | 15:30~16:20 | 2        | 9  | 23 |    |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | ジュニア<br>トランポリン(木)A     | 16:25~17:25 | 2        | 9  | 23 |    |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | ジュニア<br>トランポリン(木)B     | 17:30~18:30 | 2        | 9  | 23 |    |  | 6        | 20 | 27 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | ジュニアダンス1<br>(HIP HOP)  | 16:40~17:40 | 9        | 16 | 23 |    |  | 6        | 13 | 20 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | ジュニアダンス2<br>(HIP HOP)  | 17:40~18:40 | 9        | 16 | 23 |    |  | 6        | 13 | 20 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |

| 夜間 | 教室名        | 時間          | 2025年10月 |    |    |  |  | 2025年11月 |    |    |  |  | 2025年12月 |    |    |  |  |
|----|------------|-------------|----------|----|----|--|--|----------|----|----|--|--|----------|----|----|--|--|
|    | 合気道ジュニア    | 18:30~19:30 | 2        | 9  | 16 |  |  | 6        | 13 | 20 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | 楽しくHIP HOP | 19:00~20:00 | 9        | 16 | 23 |  |  | 6        | 13 | 20 |  |  | 4        | 11 | 18 |  |  |
|    | 弓道         | 19:30~21:00 | 9        | 16 | 23 |  |  | 6        | 13 | 20 |  |  | 4        | 11 |    |  |  |