



# 東大宮すぽくら通信

50 28 4

NPO法人東大宮スポーツクラブ  
880 0837

1346 1

Tel 0985 20 6122

Fax 0985 48 6133

## 小学校体育アシスタント派遣事業

**平成28年度総会**  
**平成28年5月8日(日)**  
 午前9時～総会  
 午前10時～運動器検診  
 (体力測定)  
 午前12時～交流会  
**東大宮コミュニティセンター**

### H28年度プログラム(保存版)

1

月	火		水			木		金		土
ミニ テニスⅡ 午後1時 2, 4週	初めての ミニバレーⅠ 午前9時 2, 4週	健康 体操教室 午前10時 1, 3週	バウンド テニスⅡ 午前9時 1, 3週	和やか 卓球 午前9時半 2, 4週	初級 太極拳 午前10時 2, 4週	グラウンド ゴルフ 午前9時 毎週	初めての 太極拳 午前10時 1, 3週		汗かこう バドミントン 午前9時半 1, 2, 3, 4週	
虹のハーモニー コーラス 午後1時半 2, 4週	キッズ サッカー 午後2時 毎週	脚腰元気 体操教室 午後1時 1, 3週	バウンド テニスⅠ 午後1時 2, 4週		心と体の 調整ヨガ 午前10時半 2, 4週	誰でも出来る ミニテニス 午後1時 1, 3週	ゆるやか ソフトバレー 午後1時 2, 4週		Jr バドミントン 午前9時半 1, 3週	
楽っ子クラブ Jr運動 午後5時 1, 2, 3, 4週	Jr サッカー 午後3時45分 毎週	誠心館 剣道 午後5時半 1, 2, 3, 4週	楽っ子クラブ ボール運動 午後5時 1, 2, 3, 4週	Jr アスリート 午後5時 毎週	ロコモ予防 運動教室 午後6時 1, 2, 3, 4週	楽っ子クラブ ジュニア運動教室 午後5時 1, 2, 3, 4週		子ども英語教室 低学年 午後4時 月4回	高学年 午後5時 月4回	大人も子供も 卓球 午後7時半 1, 2, 3, 4週
	ミニバレー Ⅱ・Ⅲ 午後7時半 ①, 2, ③, 4週		初めての 社交ダンス 午後7時半 1, 3週		和やか バレーボール 午後8時 毎週	気軽な ソフトバレー 午後8時 毎週	バウンド テニスⅢ 午後7時半 1, 3週	ダンベル 体操 午後7時半 1, 2, 3, 4週	汗かこう バドミントン 午後7時半 2, 4週	老若男女 ミニバレー 午後7時半 1, 2, 3, 4週

☆ 成人対象の講座 ☆ ( )

文化・体操			1時半～		
			10時～		
			1時～		
			10時半～	/	
			10時～		
			6時～		40
			7時半～		
		(	10時～		
球技			7時半～		
			1時～		
			9時～		
			9時～		
			7時半～		
			7時半～		50 60
			9時半～		
			8時～		
			9時～		
			1時～		
			1時～		
			1時～		
			8時～		
			9時半～		
			7時半～		
		7時半～			
		7時半～			



平成28年度保存版 東大宮スポーツクラブ講座



								/	
								/	
								/	

クラブも応援しています♪♪


◆どの講座も1回無料体験ができます。体験の申込みは20-6122までご連絡ください◆

