

令和〇年度 第〇回 体育館スポーツ教室

①長良川以南地域体育館及び体育ルーム

市民総合体育館<九重町4-24>℡245-0351					南部スポーツセンター<南鶴5-86>℡274-4949					東部体育館<芥見4-68>℡241-7812				
種 目	曜 日	時 間	定 員	対 象	種 目	曜 日	時 間	定 員	対 象	種 目	曜 日	時 間	定 員	対 象
女性バレーボール	A	火 木	10:40~12:10	40	総合スポーツ	火 木	9:00~10:30	40	16歳～	健康体操	火 木	9:00~10:30	60	健康な高齢者
	B	木	13:00~14:30	40	卓 球	A	火 木	10:40~12:10	35	女性バレーボール	火 木	10:45~12:15	40	16歳～
卓 球	A	水 金	9:00~10:30	24		B	水 金	19:00~20:30	35	卓 球	A	水	9:00~10:30	40
	B		10:40~12:10	24	女性バレーボール	水 金	10:40~12:10	30	16歳～		B	金	9:00~10:30	40
	C	火 木	19:00~20:30	24		火 木	15:00~16:30	25	16歳～		C	金	19:00~20:30	20
リンパピクス※1	A	月	9:00~10:30	10	テニス	A	火 木	10:40~12:10	16	バドミントン	A	木	13:00~14:30	45
	B		10:30~12:00	10		B	水 金	10:40~12:10	16		B	火	19:00~20:30	45
弓 道	A	木	19:00~20:30	5		C	木	13:00~14:30	35	ジュニアバドミントン	金	17:00~18:30	30	小3～中3
				10	ソフトテニス	木	14:40~16:10	30	16歳～	テニス	A	水	9:00~10:30	30
	B	土	9:30~11:00	5	バドミントン	木	19:00~20:30	45	16歳～		B	金	9:00~10:30	30
総合スポーツ					健康体操	水 金	9:00~10:30	60	健康な高齢者		C	水	19:00~20:30	30
親子体操					ヨ ガ	水	13:00~14:30	25	16歳～		D	金	19:00~20:30	30
子ども総合スポーツ										ヨ ガ	金	11:00~12:30	30	16歳～
バドミントン														
健康体操														
剣 道														
空手道														
合気道														
居合道														
ヨ ガ ※1														
ZUMBA®														
ポッチャ														

体育ルーム<橋本町1-10-23>℡268-1063					西部体育館<鏡島南2-8-40>℡251-2757					もえぎの里多目的体育館<柳津町下佐波西1-41>℡279-6400				
種 目	曜 日	時 間	定 員	対 象	種 目	曜 日	時 間	定 員	対 象	種 目	曜 日	時 間	定 員	対 象
剣 道	月 金	19:00～20:30	20	小1～中3	女性バレーボール	A	火 木	9:15~10:45	40	16歳～	ヨガ	火	11:00~12:30	30
			20	16歳～		B	火 木	11:00~12:30	40	16歳～ (経験者)	やさしい太極拳	水	9:15~10:45	30
空手道	木 土	19:00~20:30	30	5歳～(未就学児は保護者同伴)	子ども総合スポーツ	水	17:30~19:00	30	小1～小6	ソフトバレーボール	水	11:00~12:30	40	16歳～
合気道	水 金	17:00~18:30	20	小1～	総合スポーツ	水 金	10:30~12:00	50	16歳～	バドミントン (初心者コース)	水	19:00~20:30	20	小1～
卓球	木	9:10~10:40	16	16歳～	テニス	A	火	13:00~14:30	30	キッズ卓球	木	19:00~20:30	16	小1～中3
ZUMBA®	火	13:15~14:45	30	16歳～		B	金	13:00~14:30	30					
ヨ ガ	A	水	13:15~14:45	25		C	火	19:00~20:30	30					
	B	金	13:15~14:45	25	卓 球 (Dは初心者)	A	水 金	10:30~12:00	20					
太極拳	A	水	15:00~16:30	35		B	水 金	13:00~14:30	20					
	B	金	15:00~16:30	35		C	火 金	19:00~20:30	20					
クライミング	火	19:00~20:30	20	16歳～		D	火 木	9:30~11:00	16	16歳～ (初心者)				
少年少女クライミング (保護者同伴)	A	日	9:15~10:45	15組		E	火 木	11:10~12:40	16	16歳～				
	B		11:00~12:30	15組	合気道					金	19:10~20:40	30	小1～	
健康体操	A	水 金	9:00~10:30	40	バドミントン					木	19:00~20:30	40	16歳～	
	B		10:40~12:10	40	健康体操					水 金	9:00~10:30	60	健康な高齢者	
	C		13:00~14:30	40										
	D	木 土	13:00~14:30	40										

②長良川以北地域体育館

北部体育館<正木1020-2>℡233-2030					北西部体育館<則松2-65-2>℡239-9480					岐阜ファミリーパーク体育館<山県北野2078-1>℡229-5380							
種 目		曜 日	時 間	定 員	対 象	種 目		曜 日	時 間	定 員	対 象	種 目		曜 日	時 間	定 員	対 象
卓 球	A	水	10:30~12:00	24	16歳～ 経験者	女性バレーボール		木	11:00~12:30	40	16歳～	女性バレーボール		土	9:15~10:45	40	16歳～
	B	木	10:30~12:00	24	16歳～ 経験者	テニス	A	火 木	13:00~14:30	35	16歳～	バドミントン		金	19:00~20:30	40	16歳～
	C	木	19:00~20:30	24	16歳～		テニス	B	木	19:00~20:30		35	A 水 11:00~12:30 30 B 金 11:00~12:30 30 C 水 19:00~20:30 30	16歳～			
	D	水	13:00~14:30	24	16歳～ 経験者	総合スポーツ		火 金	11:00~12:30	40	16歳～						
	E	水	9:00~10:30	24	16歳～ 初心者	器械体操		金	19:00~20:30	55	小1～小6						
女性バレーボール		水 金	10:40~12:10	50	16歳～	健康体操		火 木	9:00~10:30	90	健康な高齢者	総合スポーツ		水	9:15~10:45	40	16歳～
バレーボール		金	19:30~21:00	40	16歳～ 初心者						健康体操		火 金	9:00~10:30	60	健康な高齢者	
バドミントン		火	19:00~20:30	40	16歳～												
テニス	A	火	10:30~12:00	35	16歳～												
	B	水	13:00~14:30	35													
	C	木	10:30~12:00	35													
	D	水	9:00~10:30	35													
	E	金	9:00~10:30	35													
子ども総合スポーツ		木	17:30~19:00	30	小1～小6												
インディアカ		木	19:30~21:00	30	16歳～												
健康体操	A	火 木	9:00~10:30	90	健康な高齢者												
	10:30~12:00		50														