

令和8年度 体操教室日程表

かんたん体操	火曜日					13:30~14:30		
	4月	7日	14日	21日	28日			
	5月	休	12日	19日	26日		記載なしは 体育センター にて行います	
	6月	2日	9日	16日	23日	30日		
	7月	7日	14日	休	28日			小ホール
	8月	4日	休	18日	25日			//
	9月	1日	休	15日	休	29日		
	10月	6日	13日	20日	休			
	11月	休	10日	17日	24日			
	12月	1日	8日	15日	22日	休		
	1月	5日	12日	19日	26日			
	2月	2日	9日	16日	休			
	3月	2日	9日	16日	23日	休		
								全42回

■ ステップ台
■ バランスボール

座ってらくらく体操	木曜日					10:30~11:30	
	4月	2日	9日	休	23日	休	
	5月	休	14日	21日	28日		21日 体育センター
	6月	4日	11日	休	25日		
	7月	2日	9日	休	23日	30日	
	8月	6日	休	休	27日		
	9月	休	休	17日	休		17日 体育センター
	10月	1日	8日	休	22日	休	1日 体育センター
	11月	5日	12日	休	26日		
	12月	3日	休	17日	24日	休	17日 和室・作法室
	1月	休	14日	21日	28日		21日 和室・作法室
	2月	4日	休	18日	25日		18日・25日 和室・作法室
	3月	4日	11日	休	25日		4日・11日 和室・作法室
							全34回

■ バランスボール

スクエアステップ体操	金曜日					13:30~14:30	
	4月	3日	10日	休	24日		
	5月	1日	8日	15日	22日	29日	
	6月	5日	12日	19日	26日		
	7月	3日	10日	17日	24日	31日	
	8月	7日	休	21日	28日		21日 児童室
	9月	休	休	18日	休		
	10月	2日	9日	16日	23日	休	
	11月	6日	13日	休	27日		
	12月	4日	11日	18日	25日		
	1月	休	休	15日	22日	29日	
	2月	5日	休	19日	26日		26日 児童室
	3月	5日	12日	19日	26日		
							全41回

記載なしは
ストレッチ
ルーム
にて行います