



1	土	健康体力づくり教室 12月～1月 申込開始
2	日	車いすバスケットボール 無料体験 
3	月	文化の日 一般開放(卓球・バドミントン) ワンタイムレッスンは特別スケジュール
4	火	● レズミルズピティス
5	水	● ボディジャム
6	木	一般開放(卓球・バドミントン) ● ボディコンバット
7	金	一般開放(バスケットボール)
8	土	
9	日	
10	月	一般開放(卓球・バドミントン)
11	火	● ボディバランス
12	水	● ボディジャム
13	木	一般開放(卓球・バドミントン) ● ボディコンバット
14	金	一般開放(バスケットボール)
15	土	
16	日	
17	月	一般開放(卓球・バドミントン)
18	火	休 館 日
19	水	● ボディコンバット
20	木	一般開放(卓球・バドミントン) ● ボディアタック
21	金	一般開放(バスケットボール)
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日 一般開放(卓球・バドミントン) ワンタイムレッスンは特別スケジュール
25	火	● レズミルズピティス
26	水	● ボディジャム
27	木	一般開放(卓球・バドミントン) ● ボディコンバット
28	金	一般開放(バスケットボール)
29	土	
30	日	

火曜日 20:30～21:45 水曜日 20:00～21:00 木曜日 20:45～21:15の
ワンタイムレッスンは上記カレンダー記載のとおりです。 ●●●●●●
その他のワンタイムレッスンのスケジュールはは館内掲示、チラシ、HPの
「ワンタイムレッスン・タイムスケジュール」をご覧ください

車いすバスケットボール 無 料 体 験



「元日本代表キャプテン根本慎志さん」
による 車いすバスケットボールの体験です
車いすに乗ってジグザク走行・
ドリブル・鬼ごっこなどのゲーム体験
シュートチャレンジなど楽しく体験！

日 時： 2025年11月2日(日)10:00～11:30
対象・定員：小学生から大人まで40名 ※事前予約制
料 金： 無 料
持 ち 物： 室内シューズ・飲物・タオル・動きやすい服装

ワンタイムレッスン 特別スケジュール

11月3日(月)、24日(月)の
ワンタイムレッスンは特別スケジュールです

通常のレッスンとは異なるスケジュールとなります
館内掲示、チラシ、HP等でご確認ください

申込・単発参加を随時受け付けております

健康体力づくり教室 12月～1月

● ゆるやかヨガ ● 健美操 ● 脂肪すっきりラクラク体操
● 太極拳 ● 背骨すっきり体操 ● からだいきいき体操
● 盆おどり ● エアロビクス

定 員：各クラス80名
料 金：¥2800(全8回)/¥550(単発参加)
対 象：18才以上 医師から運動制限をされていない
ひとりで施設まで往復できる方



一 般 開 放



● 毎週月曜日と木曜日は卓球とバドミントン
● 毎週金曜日はバスケットボール
(15:15～16:45のみ)

～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください ～

スポーツプラザ梅若

