

1回制教室

参加者募集

参加方法

- 教室開始30分前からチケット販売開始となります。
- 券売機にて参加チケットを購入のうえ、総合受付にてお申込みください。
- お電話でのお申込み、ご予約はできません。

【注意事項】●祝日・施設点検日(不定期)は休講となります。

- 開催日・開催場所・開催時間など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・ホームページ・ツイッターにて早急にお知らせいたします。

大人教室 ○対象：15才以上(中学生を除く)※シニア体操のみ60才以上

教室名	開催場所	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容	室内シューズ
楽軽(ラクカル)体操	2階大体育室		9:00~10:30	20名	650円	気楽に気軽にみんなで楽しく運動します。ウォーキングを行い、ストレッチボールやセラバンド使い、健康維持や健康体力づくりを行います。	○
リラックスヨガ	1階小体育室		10:00~11:30	40名	750円	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と体の内側からリラックスしていきます。	—
ZUMBA	1階スタジオ		10:00~11:00		650円	ラテン系の音楽を流し、楽しくパーティー感覚で踊るダンス系のエクササイズです。音楽に身を委ねて、気持ちよく踊りましょう。	○
アクアピクス	1階プール	月	11:30~12:20		950円	水の中で音楽に合わせて身体を動かす教室です。関節に負担が少ないため、安心して運動が出来ます。※泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。	
Enjoyスイム			12:30~13:20	20名		各週レッスンテーマを決め、ワンポイント的に指導を行います。	—
はじめてピラティス	1階小体育室		19:00~20:00		650円	ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	
ボクシング	1階スタジオ		20:15~21:45			ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	○
リズム&ストレッチ	1階スタジオ		10:00~11:00		650円	軽い有酸素運動とストレッチで身体をリフレッシュ!初めての方でも安心してご参加いただけます。	—
太極拳	3階第二武道場		10:00~11:30		750円	老若男女、体力の強弱に関係なくどなたでも気軽に始められる健康体技・体術です。	—
シェイプファイト	1階スタジオ	火	11:15~12:15			ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。初めての方でも安心してご参加いただけます。	○
ピラティス	1階小体育室		11:15~12:15	20名	650円	ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い体を作ります。	—
筋力アップエクササイズ	1階スタジオ		18:15~19:15			筋力アップ・シェイプアップ・基礎代謝を向上させるエクササイズを行います。	
HIP HOP	1階小体育室		19:30~20:30			リズムどりを中心に初心者の方でもUP、DOWNのリズムを使い分け楽しく踊るダンスです。	
シニア体操inスポーツ	2階大体育室		9:00~10:30	30名	500円	高齢者を中心に無理の無い運動により運動不足解消を目的としたクラスです。参加者のコミュニケーションを大切にしています。(60才以上)	
初級STEPエアロ	1階スタジオ	水	11:15~12:15	18名		ステップ台での昇降動作とエアロピクスのステップを取り入れた全身運動です。初めての方でも安心してご参加頂けます。	○
筋トレクラス	3階第一武道場		19:00~20:00	15名	650円	自重トレーニングを中心とした筋トレのクラスです。個々に合わせて負荷を調整できる種目が殆どですので、どなたでも気軽にご参加できます。	
ボクシング	1階スタジオ		20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	
EASYエアロ	1階スタジオ		10:00~11:00	20名		エアロピクス入門クラスです。基本ステップを簡単な組合せの中でお楽しみいただけます。	
コアトレーニング		木	11:15~12:15	20名	650円	体幹を鍛え姿勢改善をします。太りにくく健康を保てる身体作りと一緒にしましょう。	
HIITで目指せ代謝UP	3階第一武道場		19:00~20:00	15名		20秒の運動と、10秒の休憩を繰り返し行うHIITを行うクラスです。簡単な動きの繰り返しで、強度もご自身で決められるので、安心してご参加できます。	
アクアピクス	1階プール		19:30~20:20	20名	950円	水の中で音楽に合わせて身体を動かす教室です。関節に負担が少ないため、安心して運動が出来ます。※泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。	—
シニア体操inストレッチ	2階大体育室		9:00~10:30	30名	500円	無理のないストレッチとトレーニングで身体の機能改善を目的としたクラスです。どなたでも気軽に参加いただけます。(60才以上)	○
初中級エアロ			10:00~11:00			エアロピクスに慣れてきた方、もっと身体を動かしたい方にお勧めのプログラムです。	
スタイルUPバレエ	1階スタジオ	金	11:10~12:00		650円	フロアレッスン・バレエストレッチ・バレレッスンを行い、しなやかな体を作る教室です。	—
アクアピクス	1階プール		11:30~12:20	20名	950円	水の中で音楽に合わせて身体を動かす教室です。関節に負担が少ないため、安心して運動が出来ます。※泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。	—
夜ヨガ	1階小体育室		19:00~20:00		650円	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	
ボクシング	1階スタジオ		20:15~21:45			ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	○
Enjoyスイム	1階プール		10:30~11:20		950円	各週レッスンテーマを決め、ワンポイント的に指導を行います。	—
アクアシェイプ		土	11:30~12:20	20名	750円	水の特性を活かしながら、歩いて鍛えてくばり全身運動。ヌードルやビート板も楽しく使用します!	
シアタージャズダンス	1階スタジオ		17:40~19:10			音楽、リズムを楽しむ、バレエを基礎とした、ジャズダンスです。初心者から経験者の方までどなたでもご参加いただけます。	○
脂肪燃焼エアロ		日	16:00~17:00		650円	楽しいリズムに合わせて、余分な脂肪を燃やしていく有酸素運動のプログラムです。	

キッズルーム教室 遊具を使用して楽しく身体を動かします!

教室名	対象	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容
びよんびよん	2才~4才	月水	10:00~10:50	15名		トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。
親子DEキッズルーム	6ヶ月~2才	月	11:00~11:50	10組		親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく体を動かせます。
ころころボール	1才6ヶ月~3才	水	11:00~11:50	15名		ウレタン遊具とボールを組み合わせ、投げる、蹴る、転がすなど大小様々なボールに慣れる教室です。
ぼうけん	1才~3才	月火水金	12:00~12:50		600円	キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。
ぐるぐる	3才まで	木	12:00~12:50	15名		ウレタン製乳児用遊具を使い、のぼる・すべる・わたる・くぐるなど全身を動かします。初めて親から離れるお子様にオススメです。乳児スペースを使った教室です。
たんけん	3才~未就学児	月	17:00~17:50			キッズルームの遊具すべてを使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。
Jr.体操	小学1~3年	金	17:00~17:50			キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。
キッズ体操	3才~未就学児	土日	12:00~12:50	15名		キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。

個人利用のご案内

予約なしで気軽にスポーツを楽しみたいという方のために、温水プール・トレーニングルーム・体育室等各諸室を開放します。ご利用できる曜日・時間・種目については、ホームページ「<https://www.arakawa-sposen.com/>」にてご確認ください!

施設	温水プール	トレーニングルーム	大体育室 小体育室 エアライフル場	卓球場	第一武道場 第二武道場	弓道場 スタジオ	ジョギング走路 (1周170m)
利用時間	2時間			3時間			
一般	600円	500円	600円	500円	500円	400円	無料
中学生以下	250円 ※2才6ヶ月以上のオムツが外れている方	— ※中学生以下 利用不可	200円	150円	200円	150円	無料

(税込)



※下記の項目に該当する方は、個人利用料が無料になります。(要登録)
①区内在住・在勤の満65歳以上の方 ②身体障害者手帳の交付を受けている方
③愛の手帳もしくは療育手帳の交付を受けている方 ④精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳の交付を受けている方 ⑤難病に関わる医療券・受給者証をお持ちの方(負担者番号が51・54・83で始まるもの)

荒川総合スポーツセンター

2023年5月発行

暑い夏でも快適な空間で

運動習慣を

スタートしましょう。

2023年
8月スタート!!

定期制教室
2023年度 第2期

詳しくは中面&裏面をチェック!!

参加者募集

WEB申込み始めました!

申込方法が2通り。手続きがより便利に!



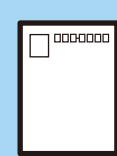
《WEB申込》

スマートフォン・パソコンから

荒川スポセン



- 荒川総合スポーツセンターのホームページに掲載されるお知らせ欄「令和5年第2期(8月~11月)定期制教室参加者募集のお知らせ」からお申込みください。
- 希望する教室のURLをクリックください。
- 申込スケジュールについては中面をご確認ください。
- 「申し込み内容の入力」前に注意事項等を必ずご確認ください。



《はがき申込》

- 往復はがきに必要事項をご記入の上、お申込みください。
- 詳細は中面をご確認ください。



WEB申込みをされる方への
注意事項

- 申込後に自動送信メール(到達番号)が届かない場合は荒川総合スポーツセンターへお問い合わせください。 ●当落結果についてのメール通知はございません。
- ※ご自身での確認が必要となります ●当落結果の確認方法について:入金期間内に荒川総合スポーツセンターのホームページ(令和5年度第2期定期制教室当選結果及び 手続方法、手順のお知らせ)を必ずご確認ください。 ●WEBとはがきによる同一教室への申込はご遠慮ください。発覚した場合は無効とさせていただきます。

荒川総合SC
ツイッター
@arakawasposen



荒川総合SC
ホームページ
荒川スポセン 検索



荒川総合スポーツセンター

〒116-0003 東京都荒川区南千住6-45-5

開館時間:午前8時00分~午後10時30分(最終受付 午後9時30分) 休館日:年始(1月1日~3日)及び施設点検日(不定期)

電 話 03-3802-3901 メールアドレス info@arakawa-sposen.com

- つくばエクスプレス、JR常磐線、地下鉄日比谷線「南千住駅」徒歩15分 ■地下鉄日比谷線「三ノ輪駅」徒歩15分
- 都電荒川線「荒川区役所前」/「荒川一中前」徒歩5分 ■都営バス「南千住六丁目」/「荒川区役所前」徒歩10分
- 荒川区コミュニティバスさくら「荒川総合スポーツセンター」/「南千住野球場」 徒歩3分

営業時間:午前7時30分~午後11時00分 ※4月~10月の日・祝日は午前6時30分~午後11時00分

57台(うち2台は障がい者用) 1時間300円(上限額1日あたり1,000円)

【駐車料金の割引】

障害者手帳・療育手帳もしくは愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方、障害者総合支援法で規定された難病の患者、または介助する方、当施設利用者の送迎等で利用する方(30分以内)は駐車場の利用料金が無料になります。

<https://www.arakawa-sposen.com/>

指定管理者:TM共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ、三菱電機ビルソリューションズ株式会社)



期間を定めて募集する教室です。
第2期は、8月～11月の4ヶ月で実施します。

定期制教室 第2期(8月～11月)

各曜日・各教室により回数が異なります。
受講料は、一括前納制での実施回数分の料金となり、事前申込・登録が必要です。

運動不足解消に!初心者でも安心して参加できます。

運動レベル

★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加出来ます
★★ 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます
★★★ やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます

大人フロア教室 ※中学生を除きます									
教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
初・中級フラダンス	月	13:00～14:00	15才以上の女性	40名	1階小体育室	8/14	9,100円/14回	ハワイアン調に合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。初心者から気軽に通える教室です。	★
ダイエットプログラム	水	10:00～11:00	15才以上	12名	1階スタジオ	8/2	18,700円/17回	体重・2kgを目標に月替わりのプログラムで無理なく、飽きさせないレッスンを行います。体調管理ノートが付き、常にダイエットを意識することが出来ます。目標達成された方には、ご褒美を贈呈します。	★～★★
バレーボール上達レッスン	木	10:00～11:30	15才以上の女性	36名	1階小体育室	8/3	9,750円/15回	基本から応用・実践技術まで練習し、最後はゲームを行います。初心者から気軽に通える教室です。	★★

子どもフロア教室 思いっきり身体を動かして、基礎体力も向上します! ★…スポーツイベント(発表)の参加を予定しております。詳細は改めてお知らせいたします。									
教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	
幼児体操	月	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	8/14	8,400円/14回	マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	
小学生体操		16:50～17:50	小・中学生					マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。	
キッズファンク/低学年		16:00～17:00	小学1～3年生	35名	3階第一武道場			身体の使い方、HIP HOPのリズムの取り方などを学び、軽快な音楽に合わせて楽しくダンスを行う教室です。	
ジュニアバスケット/低学年		16:00～17:00	小学1～3年生		1階小体育室			基本プレー・ルールの習得や2対2などの応用練習を行い、実際の試合でも活用できる技術を身に付けます。	
ジュニアバスケット/高学年	月	17:10～18:10	小学4～6年生	各25名	1階小体育室	8/14	8,400円/14回	個人スキル向上に加えチームオフェンスやディフェンスなどの応用練習を行います。	
幼児フラダンス		15:50～16:50	4才～未就学児		1階スタジオ			人気のフラダンスを基本から身体の柔軟性・リズム感・イメージ力・想像力を養います。	
小学生フラダンス		17:00～18:00	小学生		1階スタジオ			保護者同伴で教室に参加します。ボール、フープなどを使い親子で楽しく身体を動かす教室です。	
親子よちよち体操		10:00～11:00	1才～4才と親	25組	1階小体育室			マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	
幼児体操	火	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	8/1	10,200円/17回	マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。	
小学生体操		16:50～17:50	小・中学生					突き・蹴り・受身・手の基本動作の習得などから始めていきます。礼儀作法を重んじ、心身ともに強くなれる教室です。	
幼児空手		15:40～16:40	4才～未就学児	各25名	3階第一武道場			リズム感や柔軟性を養い、表現することを楽しみながら踊ります。	
小学生空手		16:50～17:50	小学生		1階小体育室			ストレッチから音楽、リズムに合わせて踊ることを楽しみ、基本的な身体の動かし方をしっかりと行います。	
★幼児JAZZダンス	火	16:00～17:00	4才～未就学児			8/1	10,200円/17回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	
★小学生JAZZダンス		17:10～18:10	小学生					年齢・経験別のグループで練習します。	
幼児トランポリンA		15:00～16:00	4才～未就学児	各24名	2階大体育室	8/2	10,200円/17回	クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。	
幼児トランポリンB		16:10～17:10	小・中学生	30名	3階第一武道場			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	
小学生トランポリン	水	17:20～18:20	小・中学生	30名	2階大体育室	8/2	8,400円/14回	年齢・経験別のグループで練習します。	
バレエ①		15:50～16:50	4才・5才	各25名	3階第一武道場			クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。	
バレエ②		17:00～18:00	6才～小学生					大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	
幼児トランポリンC		15:00～16:00	4才～未就学児	各24名	2階大体育室	8/3	9,600円/16回	年齢・経験別のグループで練習します。	
幼児トランポリンD	木	16:10～17:10	小・中学生	30名	2階大体育室	8/3	9,600円/16回	年齢・経験別のグループで練習します。	
小学生トランポリン		17:20～18:20	小・中学生	30名	2階大体育室			年齢・経験別のグループで練習します。	
こころとからだの体操教室		16:00～17:00	4才～未就学児	15名	1階スタジオ	8/3	9,600円/16回	年齢・経験別のグループで練習します。	
キッズダンス		15:20～16:20	4才～未就学児	各25名	1階小体育室			年齢・経験別のグループで練習します。	
幼児チアダンス	木	16:30～17:30	小学生			8/3	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
小学生チアダンス		17:40～18:40	小学生					年齢・経験別のグループで練習します。	
ジュニア新体操①	金	16:00～17:00	小学1・2年生女子	各24名	1階小体育室	8/4	7,800円/13回	年齢・経験別のグループで練習します。	
ジュニア新体操②		17:10～18:40	小学3～6年生女子	各20名	2階大体育室	8/4	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
室内サッカー(幼)		15:40～16:40	4才～未就学児	各20名	2階大体育室	8/5	8,400円/14回	年齢・経験別のグループで練習します。	
室内サッカー(小)		16:50～17:50	小学生	14名	1階スタジオ	8/5	8,400円/14回	年齢・経験別のグループで練習します。	
小学生カンフー	土	17:30～18:30	小学生	10名	1階スタジオ	8/6	7,800円/13回	年齢・経験別のグループで練習します。	
はじめて体操①		11:00～12:00	3才・4才	各20名	3階第一武道場	8/6	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
はじめて体操②		13:00～14:00	5才・6才	各20名	3階第一武道場	8/6	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
逆上がり特訓		14:10～15:10	5才～小学生	10名	1階スタジオ	8/6	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
チャレンジ体操		15:20～16:20	小学生	10名	1階スタジオ	8/6	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
はじめてなわとび	日	16:30～17:30	4才～未就学児	各25名	3階第一武道場	8/6	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
★幼児HIP HOP		10:00～11:00	5才・6才	20名	1階スタジオ	8/6	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
★小学生HIP HOP①		11:10～12:10	小学生			8/6	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	
★小学生HIP HOP②		12:30～13:30	小学生			8/6	9,000円/15回	年齢・経験別のグループで練習します。	

キッズルーム教室 遊具を使用して楽しく身体を動かします!									
教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	
びよんびよん	火金	10:00～10:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	8/1	【火・水】10,200円/17回	トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。	
ぼうけん	火木金	11:00～11:50	1才～3才			8/4		キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。	
たんけん	水	17:00～17:50	3才～未就学児			8/3		キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。	
親子DEキッズルーム	木	10:00～10:50	6ヶ月～2才	10組		8/4		親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動することで安心して楽しく身体を動かせます。	
キッズ体操	木	17:00～17:50	3才～未就学児	15名		8/4	【木】9,600円/16回	キッズルームの遊具とマットや敷物などの器械種目を使った教室です。身体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様におススメです。	

特別水泳教室 仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。									
教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	
障がい者水泳	第1土	12:30～13:20	知的障がい、身体障がい問わず小学生～大人の方 ※介助者の入水可	10名	1階大・小プール	8/5	3,200円/4回	泳ぎを通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続している展開を行い、教室に参加することにより仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。専門的知識を持ったスタッフが指導いたします。	

教室開催カレンダー									
※開催カレンダーの黄色色塗りされているところが開催日となります。 ※開催日・開催場所・開催時間など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・ホームページ・ツイッターにて早急にお知らせいたします。									
8月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
			1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12			
13	14	15	16	17	18	19			
20	21	22	23	24	25	26			
27	28	29	30	31					
9月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
						1	2		
3	4	5	6	7	8	9			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			
10月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29	30	31							
11月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
				1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30					

子どもフロア教室 ※最終日は撮影会となります。 ※黄色太枠:一部休講教室あり									
8月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
			1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12			
13	14	15	16	17	18	19			
20	21	22	23	24	25	26			
27	28	29	30	31					
9月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
						1	2		
3	4	5	6	7	8	9			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			
10月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29	30	31							
11月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
				1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30					

キッズルーム教室 ※最終日は撮影会となります。									
8月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
			1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12			
13	14	15	16	17	18	19			
20	21	22	23	24	25	26			
27	28	29	30	31					
9月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
						1	2		
3	4	5	6	7	8	9			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			
10月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29	30	31							
11月	日	月	火	水	木	金	土	日	月
				1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30					

特別水泳教室（障がい者水泳教室）

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		