

受付:3月14日(火)~  
入金:4月1日(日)~

# 卓球教室

時 間:火曜日 10:20~11:50

内 容:ゲームを楽しみながら基本技能・  
知識・ルール等を学んでいきます

受講料:3,000円/期 ※4回コース・体験可

対 象:16歳以上

定 員:50名(先着順)

**大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)**

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ



# 令和5(2023)年度 卓球教室 実施予定日

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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						

5月

日	月	火	水	木	金	土
		<del>1</del>	2	3	4	5
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			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	<del>5</del>	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	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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					

8月

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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
<del>31</del>						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	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			

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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						

 休館日       教室開催日

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
火	卓球 【場所:大アリーナ】 【時間:10:20~11:50】	1期	4/4	4/11	4/18	4/25
		2期	5/2	5/9	5/16	5/23
		3期	5/30	6/6	6/13	6/20
		4期	6/27	7/4	7/11	7/18
		5期	8/29	9/5	9/12	9/26
		6期	10/10	10/17	10/24	10/31
		7期	11/7	11/14	11/21	11/28
		8期	12/5	12/12	1/9	1/16
		9期	1/23	1/30	2/6	2/13
		10期	2/20	2/27	3/5	3/12

受付:3月14日(火)~  
入金:4月1日(日)~

# ヨガ教室

時 間:火曜日 10:20~11:50

金曜日 10:20~11:50(新設)

内 容:ヨガをとおして強く、美しく、しなやかで、  
健康的な身体と心をサポートします

受講料:各3,000円/期 ※4回コース・体験可

対 象:16歳以上

定 員:各30名(先着順)



大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ



# 令和5(2023)年度 ヨガ教室 実施予定日

【場所:剣道場】 30名

【時間:火曜日/金曜日 10:20~11:40】

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	<del>1</del>	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			

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	<del>5</del>	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	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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					

8月

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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
<del>31</del>						

1月




日	月	火	水	木	金	土
	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	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			

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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						

 休館日     ★火曜日コース     ★金曜日コース

## ★火曜日コース

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/4	4/11	4/18	4/25
2期	5/2	5/9	5/16	5/23
3期	5/30	6/6	6/13	6/20
4期	6/27	7/4	7/11	7/18
5期	7/25	8/1	8/22	8/29
6期	9/5	9/12	9/26	10/10
7期	10/17	10/24	10/31	11/7
8期	11/14	11/21	11/28	12/5
9期	12/12	12/19	1/9	1/16
10期	1/23	1/30	2/6	2/13
11期	2/20	2/27	3/5	3/12

## ★金曜日コース

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/7	4/14	4/21	4/28
2期	5/12	5/19	5/26	6/2
3期	6/9	6/16	6/23	6/30
4期	7/14	7/21	7/28	8/18
5期	8/25	9/1	9/8	9/15
6期	9/29	10/6	10/13	10/20
7期	10/27	11/10	11/17	12/1
8期	12/8	12/15	1/12	1/19
9期	1/26	2/2	2/9	2/16
10期	3/1	3/8	3/15	3/22

受付:3月14日(火)～  
入金:4月1日(日)～

# ときわ体操教室

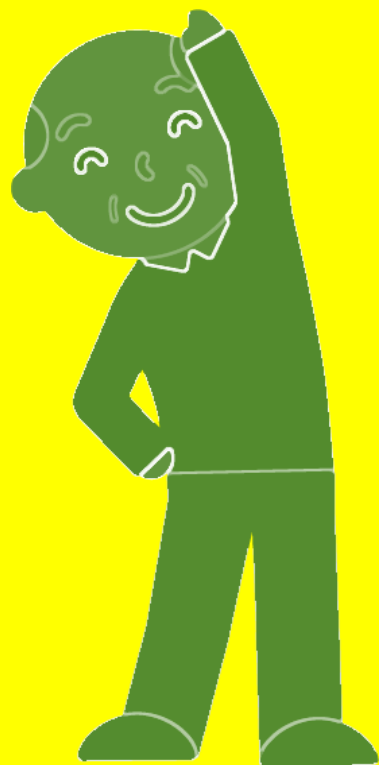
時 間:火曜日 13:20～14:50

内 容:体操、ストレッチ、卓球や  
ニュースポーツを楽しみながら、  
健康な体力づくりをめざします

受講料:3,000円/期 ※4回コース・体験可

対 象:60歳以上

定 員:60名(先着順)



大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook



ホームページ



令和5(2023)年度 ときわ体操教室 実施予定日

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
火	ときわ健康体操 【場所:大アリーナ】 【時間:13:20~ 14:50】	1期	4/4	4/11	4/18	4/25
		2期	5/2	5/9	5/16	5/23
		3期	5/30	6/6	6/13	6/20
		4期	6/27	7/4	7/11	7/18
		5期	8/29	9/5	9/12	9/26
		6期	10/3	10/10	10/17	10/24
		7期	11/7	11/14	11/21	11/28
		8期	12/5	12/12	1/9	1/16
		9期	1/23	1/30	2/6	2/13
		10期	2/20	2/27	3/5	3/12

受付:3月14日(火)~  
入金:4月1日(日)~

# 健康太極拳

時 間:火曜日 13:20~14:50

内 容:基本的な動きや呼吸法を通して、  
健康の保持・増進に役立てます

受講料:3,000円/期 ※4回コース・体験可

対 象:16歳以上

定 員:30名(先着順)



大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ



# 令和5(2023)年度 健康太極拳教室 実施予定日

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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						

5月

日	月	火	水	木	金	土
		<del>1</del>	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		

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	<del>5</del>	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	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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					

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	<del>6</del>	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	<del>4</del>	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	<del>2</del>	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	<del>5</del>	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	

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	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			

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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						

 休館日       教室開催日

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
火	健康太極拳 【場所:スタジオ】 【時間:13:20~14:50】	1期	4/4	4/11	4/18	4/25
		2期	5/2	5/9	5/16	5/23
		3期	5/30	6/6	6/13	6/20
		4期	6/27	7/4	7/11	7/18
		5期	7/25	8/1	8/8	8/22
		6期	8/29	9/5	9/12	9/19
		7期	9/26	10/10	10/17	10/24
		8期	10/31	11/7	11/14	11/21
		9期	11/28	12/5	12/12	12/19
		10期	1/9	1/16	1/23	1/30
		11期	2/6	2/13	2/20	2/27
		12期	3/5	3/12	3/19	3/26



受付:3月14日(火)~  
入金:4月1日(日)~

# 大浜体操教室

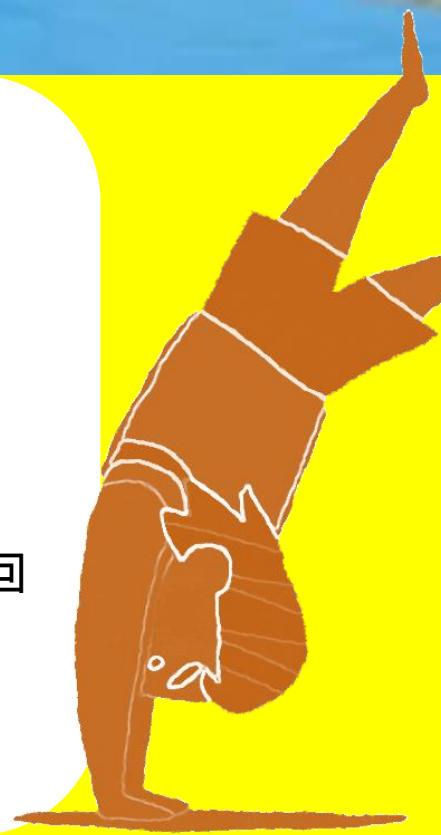
時 間:水曜日 19:00~20:50  
土曜日 19:00~20:50

内 容:基本的な動きや呼吸法を通して、  
健康の保持・増進に役立ってます

受講料:3,000円/期 ※4回コース・体験可  
※土曜日、7・8・3月の水曜日のみ750円/回

対 象:倒立ができる小学生以上

定 員:定めず



大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ



# 令和5(2023)年度 大浜体操教室 実施予定日

【対象:壁倒立が出来る小学生以上 定員:定めず】

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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						

5月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	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			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	<del>5</del>	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	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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					

8月

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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
<del>31</del>						

1月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	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			

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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						

休館日      水曜日コース(1期4回)      都度コース(1回支払)

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
水	水曜日コース (1期4回) 【場所:小アリーナ】 【時間:19:00~20:50】	1期	4/5	4/12	4/19	4/26
		2期	5/10	5/17	5/24	5/31
		3期	6/7	6/14	6/21	6/28
		4期	9/6	9/13	9/20	9/27
		5期	10/4	10/11	10/18	10/25
		6期	11/1	11/8	11/15	11/22
		7期	11/29	12/6	12/13	12/20
		8期	1/10	1/17	1/24	1/31
		9期	2/7	2/14	2/21	2/28

曜日	教室名	月	予定日			
水 土	都度コース (1回支払) 【場所:小アリーナ】 【時間:19:00~20:50】	4月	4/8(土)			
		6月	6/3(土)			
		7月	7/12(水)	7/15(土)	7/19(水)	7/22(土)
		8月	8/5(土)	8/9(水)	8/26(土)	8/30(水)
		9月	9/16(土)	9/30(土)		
		10月	10/28(土)			
		11月	11/4(土)	11/11(土)		
		12月	12/16(土)			
		1月	1/27(土)			
		2月	2/10(土)			
3月	3/6(水)	3/13(水)	3/23(土)			

受付:3月14日(火)~  
入金:4月1日(日)~

# 健康リラックス体操



時 間:木曜日 10:20~11:40

内 容:健康の維持向上を目指します。  
体力に自信のない方や運動を  
始めたい方におススメです。

受講料:3,000円/期 ※4回コース

対 象:16歳以上

定 員:30名(先着順)

**大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)**

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook



ホームページ



# 令和5(2023)年度 健康リラックス体操・プラスアップ体操 実施予定日

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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						

5月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	<del>2</del>	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			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<del>4</del>	<del>5</del>	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	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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					

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	<del>4</del>	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	<del>2</del>	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	<del>6</del>	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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
<del>31</del>						

1月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	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			

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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						

休館日    定期教室開催日    体験会

## ★定期教室

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
木	健康リラックス体操 【柔道場】 【10:20~11:40】	1期	4/6	4/13	4/20	4/27
		2期	5/11	5/18	5/25	6/1
		3期	6/8	6/15	6/22	6/29
		4期	7/6	7/13	7/20	7/27
		5期	9/7	9/14	9/21	9/28
	プラスアップ体操 【剣道場】 【13:20~14:50】	6期	10/5	10/12	10/19	10/26
		7期	11/2	11/9	11/16	11/30
		8期	12/7	12/14	12/21	12/28
		9期	1/11	1/18	1/25	2/1
		10期	2/8	2/15	2/22	2/29
		11期	3/7	3/14	3/21	3/28

## ★体験会

8月17日(木)	健康リラックス体操 【スタジオ】	プラスアップ体操 【スタジオ】
8月24日(木)	【10:20~11:40】	【13:20~14:50】

受付:3月14日(火)~  
入金:4月1日(日)~

# プラスアツプ体操

時間:木曜日 13:20~14:50

内容:さまざまな運動を通し楽しみながら  
健康維持を目指します。

受講料:3,000円/期 ※4回コース

対象:16歳以上

定員:30名(先着順)

**大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)**

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook ホームページ



# 令和5(2023)年度 健康リラックス体操・プラスアップ体操 実施予定日

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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						

5月

日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	<del>2</del>	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			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	<del>5</del>	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	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<del>3</del>	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					

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	<del>4</del>	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	<del>2</del>	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	<del>6</del>	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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
<del>31</del>						

1月




日	月	火	水	木	金	土
<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	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			

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	<del>4</del>	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						

 休館日     定期教室開催日     体験会

## ★定期教室

曜日	教室名	期	1回目	2回目	3回目	4回目
木	健康リラックス体操 【柔道場】 【10:20~11:40】	1期	4/6	4/13	4/20	4/27
		2期	5/11	5/18	5/25	6/1
		3期	6/8	6/15	6/22	6/29
		4期	7/6	7/13	7/20	7/27
		5期	9/7	9/14	9/21	9/28
	プラスアップ体操 【剣道場】 【13:20~14:50】	6期	10/5	10/12	10/19	10/26
		7期	11/2	11/9	11/16	11/30
		8期	12/7	12/14	12/21	12/28
		9期	1/11	1/18	1/25	2/1
		10期	2/8	2/15	2/22	2/29
		11期	3/7	3/14	3/21	3/28

## ★体験会

8月17日(木)	健康リラックス体操 【スタジオ】	プラスアップ体操 【スタジオ】
8月24日(木)	【10:20~11:40】	【13:20~14:50】

受付:3月14日(火)~  
入金:4月1日(日)~

# 健康調整運動

時 間:金曜日 13:20~14:50

内 容:体操、レクレーション球技などを  
通してスポーツの楽しさを体験します

受講料:3,000円/期 ※4回コース・体験可

対 象:16歳以上

定 員:25名(先着順)



**大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)**

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ



# 令和5(2023)年度 健康調整運動 実施予定日

4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						

5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			

6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	

7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					

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		

12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						

1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			

2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		

3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						

休館日
教室開催日 小アリーナ 13:20~14:50  
教室開催日 大浜野球場(グランドゴルフ)13:20~14:50又は、剣道場13:20~14:50

1期	4/7	4/14	4/21	4/28	6期	11/10	11/17	11/24	12/1
2期	5/12	5/26	6/2	6/9	7期	12/8	12/15	12/22	1/12
3期	6/30	7/7	7/21	7/28	8期	1/19	1/26	2/2	2/9
4期	9/1	9/8	9/15	9/22	9期	3/1	3/8	3/15	3/22
5期	9/29	10/6	10/13	10/27					

4/21
10/13
3/15 = グランドゴルフを予定(雨天時は剣道場)

3/1 = 剣道場



受付:3月14日(火)~  
入金:4月1日(日)~

# パワーヨガ教室

時 間:月曜日 19:00~20:00

土曜日 10:30~11:30

内 容:ヨガ+筋トレ効果で、ダイエット  
運動不足解消が期待できます

受講料:各3,000円/期 ※各4回コース

対 象:16歳以上

定 員:各20名(先着順)



講師:MIYA(ミヤ)

大浜だいしんアリーナ専属

**大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)**

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

✉ r-5470@s-renaissance.co.jp

Facebook

ホームページ



# 令和5(2023)年度 パワーヨガ教室 実施予定日

【場所:スタジオ】 【定員:各20名】

【時間:月曜日 19:00~20:00/土曜日 10:30~11:30】

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						

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			

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	

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					

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		

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

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				

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		

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						

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			

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		

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						

休館日 ★月曜日コース ★土曜日コース

## ★月曜日コース

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/10	4/17	4/24	5/8
2期	5/15	5/22	5/29	6/12
3期	6/19	6/26	7/10	7/17
4期	7/24	8/14	8/21	8/28
5期	9/11	9/18	9/25	10/9
6期	10/16	10/23	10/30	11/13
7期	11/20	11/27	12/11	12/18
8期	12/25	1/8	1/15	1/22
9期	1/29	2/12	2/19	2/26
10期	3/11	3/18	3/25	

10期のみ3回コース

## ★土曜日コース

期	1回目	2回目	3回目	4回目
1期	4/8	4/15	4/22	4/29
2期	5/6	5/20	5/27	6/3
3期	6/10	6/24	7/1	7/8
4期	7/15	7/22	7/29	8/5
5期	8/12	8/19	8/26	9/2
6期	9/9	9/16	9/23	9/30
7期	10/7	10/21	10/28	11/4
8期	11/11	11/18	11/25	12/2
9期	12/9	12/16	12/23	1/6
10期	1/13	1/20	1/27	2/3
11期	2/10	2/24	3/2	3/9