

令和8年1月～3月

## 朝スポ開催一覧

【サ】サークルです。指導者はいません

令和8年1月6日

No	曜	種目	会場	時間	1月					2月					3月				
1	月	ダンベル体操 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:15	×	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	
2		初心者バドミントン 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈体育館 2階〉	19:00 ~ 20:30	×	12	19	26		2	9	16	23		×	9	16	23	30
3		月曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	19:00 ~ 20:45	×	12	19	26		2	×	16	23		2	9	16	23	30
4	火	火曜エアロビ 〈高校生～一般〉	板倉会館	9:15 ~ 10:00	6	13	20			3	10	17			3	10	17		
5		ストレッチポール 〈一般〉		10:15 ~ 11:00	6		20			3		17			3		17		
6		朝スポサロン【サ】 〈卓球〉	野田市民館	9:00 ~ 10:30	6		20			3		17			3		17		
7	水	3B体操&ソフトエアロビ 〈一般〉	野田市民館	13:30 ~ 14:45	7		21	28		4		18	25		4		18	25	
8		チアピクス 〈年中～小学6年〉	野田市民館	18:00 ~ 19:00	7	14	21			4	11	18			4	11	18		
9		水曜エアロピクス 〈小学4年生～一般〉		19:15 ~ 20:45	7	14	21			4	11	18			4	11	18		
10		初心者ミニテニス【サ】 〈一般〉	東刈谷小学校 朝日小学校	19:00 ~ 21:00	7	14	21	28 朝日		4	11	18	25		×	11	18	25	
11		水曜バドミントン【サ】 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈体育館 2階〉	19:00 ~ 20:30	7	14	21	28		4	11	18	25		×	11	18	25	
12	木	ソフトエアロビ&ヨガ 〈一般〉	東刈谷市民館	9:15 ~ 10:30	×	8	15	22		5	12	19			5	12	19		
13		ボッチャ（プレ開催） 〈一般〉	野田市民館	13:00 ~ 14:15	×	8		22		5		19			12		26		
14		朝スポサロン(木)【サ】 〈卓球他〉		14:30 ~ 16:30	×	8		22		5		19			12		26		
15	金	硬式テニス 〈一般〉	塩田テニスコート ☆サークル4回	9:00 ~ 11:00	×	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	
16		筋膜リリース 〈一般〉	板倉会館	10:00 ~ 11:00	×	9		23			13		27			13		27	
17		初心者ダンベル 〈一般〉	東刈谷市民館	13:30 ~ 14:45	×	9	16	23		6	13	20			6	13		27	
18		太極拳（制定拳） 〈一般〉	東刈谷市民センター	13:30 ~ 15:00	×	9	16	23		6	13	20			6	13	20		
19		卓球 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	19:00 ~ 20:45	×	9		23		6		20			6		20		
20		金曜卓球【サ】 〈小学生～一般〉			×		16		30		13		27			13		27	
21	22	フォークダンス 〈一般 男性可〉	野田市民館	13:30 ~ 15:00	×	9		23			13		27			13		27	
22		エンジョイフラダンス 〈年中～一般 男性可〉		19:00 ~ 20:15	×	9		23			13		27			13		27	
23		エンジョイ朝スポ〈一般〉 10キロ程度歩ける方	日帰りで大人の遠足。事前申込要 開催日変更あり。参加費、交通費別途					23				20			6				
24	土	硬式テニス【サ】 〈一般〉	塩田テニスコート	9:00 ~ 11:00	×	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	
25		ミニテニス 〈小学生～一般〉	東刈谷小学校	13:00 ~ 17:00	×	10	17	24	31 朝日	7	14	21	28		×	14	21	28	
26		「脳トレ」フレンズ 〈一般〉	クラブハウス 〈たんぽぽ2階〉	10:15 ~ 11:45	×	10		24		7		21			7		21		
27	日	ウォーキング 約5km 〈小学生～一般〉	①たんぽぽ ②市民センター	8:00 ~ 9:00	×	11	18	25		1	8	15			1	8	15		
28		サンデー卓球教室 〈小学生～一般〉	朝日中学校 〈卓球場〉	15:00 ~ 17:00	×	11		25			8		22			8		22	
会員受付(木)			クラブハウス	15:30 ~ 17:30			15			5		19			5		19		
会員受付(日)			〈たんぽぽ2階〉	9:30 ~ 11:30			18			1					1	8	15	22 29	
会員受付 (木)朝スポサロン講座にて			野田市民館2階	14:30 ~ 16:30	朝スポサロン(木)卓球場所（2階）に事務局がいるときは受付します														
会員受付 (土)			東刈谷小学校体育館	13:30 ~ 16:30	ミニテニス講座(土)に事務局がいるときは受付します														
上記以外も受付します					電話問い合わせ 090-7862-2049 事務局 山口博子														

・19時以降、中学生以下の参加は保護者同伴又は送迎をお願いします。【事故防止のため】