

令和7年12月教室予定

種　　目		開催日	時　間	開催場所	
バスケットボール		12/1(月)	19:00～21:00	男鹿市総合体育館	
		12/4(木)			
バレー ボール		ジュニアの部 12/3(水) 12/17(水)	17:00～20:00	男鹿市総合体育館	
		一般の部 (8人制) 毎週金曜日			
サッカー		12/6(土)	9:30～12:00	お問い合わせ下さい	
		12/20(土)			
ラグビー		12/14(日)	9:00～11:30	脇本近隣公園ラグビー場	
ウォー キング	スローエアロビック・ ウォーキング実技・ストレッチ	12/1(月) 12/15(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館	
健康 教室	スローエアロビック・ 筋力トレーニング・ストレッチ	12/8(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館	
		12/22(月)		若美コミュニティセンター	
ミニテニス		12/11(木) 12/25(木)	18:00～20:30	サンワーク男鹿	
はつらつ男性教室 口腔を鍛える運動・有酸素運動(脳トレ含む) ・ストレッチ(筋トレ含む)		12/11(木) 12/25(木)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館	
卓球教室		毎週火曜日	18:00～21:00	男鹿市総合体育館	
		毎週水曜日	10:00～12:00		