

令和8年1月教室予定

種　　目		開催日	時　間	開催場所
バスケットボール		1/19(月)	19:00～21:00	男鹿市総合体育館
		1/22(木)		
バレーボール		ジュニアの部 1/21(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	9:30～12:00	サンワーク男鹿
サッカー		1/17(土)	9:30～12:00	お問い合わせ下さい
ラグビー		1/11(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	1/5(月) 1/19(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	1/13(火) 1/26(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館 若美コミュニティセンター
ミニテニス		1/8(木) 1/22(木)	18:00～20:30	サンワーク男鹿
はづらつ男性教室 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)		1/8(木) 1/22(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	