

令和8年3月教室予定

種 目		開催日	時 間	開催場所
バスケットボール		3/2(月)	19:00～21:00	男鹿市総合体育館
		3/5(木)		
バレーボール		ジュニアの部 3/4(水) 3/18(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		3/7(土)	9:30～12:00	お問い合わせ下さい
		3/21(土)		
ラグビー		3/21(日)	14:00～17:30	男鹿市総合体育館
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	3/2(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
		3/16(月)		
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	3/9(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
		3/23(月)		
ミニテニス		3/12(木)	18:00～20:30	サンワーク男鹿
		3/26(木)		
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)		3/12(木)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
		3/26(木)		
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	