

## 令和8年度 男鹿市総合型地域スポーツクラブ 4月教室予定

種 目		開催日	時 間	開催場所
バスケットボール		4/20(月)	19:00～21:00	男鹿市総合体育館
		4/23(木)		
バレーボール		ジュニアの部 4/1(水) 4/22(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		4/11(土)	9:30～12:00	お問い合わせ下さい
		4/18(土)		
ラグビー		4/11(日)	13:30～15:30	男鹿市B&G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	4/6(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
		4/20(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	4/13(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
		4/27(月)		若美コミュニティセンター
ミニテニス		4/9(木)	18:00～20:30	サンワーク男鹿
		4/23(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)		4/9(木)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
		4/23(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	