

令和8年度 男鹿市総合型地域スポーツクラブ 5月教室予定

種 目		開催日	時 間	開催場所
バスケットボール		5/18(月)	19:00～21:00	男鹿市総合体育館
		5/21(木)		
バレーボール		ジュニアの部 5/13(水) 5/27(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		5/2(土)	9:30～12:00	お問い合わせ下さい
		5/16(土)		
ラグビー		5/16(土)	8:30～11:30	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	5/11(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
		5/25(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	5/18(月)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
ミニテニス		5/14(木)	18:00～20:30	サンワーク男鹿
		5/28(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)		5/14(木)	10:00～11:30	男鹿市総合体育館
		5/28(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	