

<スポーツ教室> 実施日:木曜日 13:30~14:30

教室名	実施週	実施日					
		10月	11月	12月	1月	2月	3月
ポッチャ教室	第1週	3日	7日	5日	年末年始 休館日	6日	6日
インストラクターの 気まぐれ教室	第2週	10日 フライング ディスク	14日 ガラッキー	12日 フロアカール	9日 ポッチャ	13日 モルック	13日 卓球バレー
卓球バレー 教室	第3週	17日	21日	19日	16日	20日	祝日 休み
インストラクターの 気まぐれ教室	第4週	24日 SSピンポン	28日 ラダーゲッター	26日 囲碁ボール	23日 ゴールボール	27日 棒サッカー	27日 お楽しみ♪

<健康体操&ACEボール教室> 実施日:第2・4火曜日 10:30~11:30



10月		11月		12月		1月		2月	3月	
8日	22日	12日	26日	10日	24日	14日	28日	祝日 休み	25日	11日 25日

ボールを転がすサーバーと、リングを投げるレシーバーがチームになり
動く輪投げ感覚で得点を競い合う、**明石発祥のニュースポーツ**です。

協力：明石市スポーツ推進委員会

<ストレッチ教室+^{アルファ}α> 実施日:第3土曜日 13:30~14:30



10月	11月	12月	1月	2月	3月
12日 第2土曜日	9日 第2土曜日	21日	18日	15日	15日

健康維持・増進のためのストレッチ教室。

その他、身体を動かすメニューを予定しています。

協力：明石市スポーツ推進委員会

教室以外のスポーツイベント

<サウンドテーブルテニス Day>

実施日:第1・3月曜日 13:00~15:00 ※祝日もあります!!



10月		11月		12月		1月		2月		3月	
7日	21日	4日	18日	2日	16日	6日	20日	3日	17日	3日	17日

視覚に障がいのある方の卓球として考案され、ネット下が空いており
金属球が入ったボールを通してラリーします。

ボールが転がる音でボールの位置を把握する、ボールの音が頼りなスポー
ツです。

どなたでも参加可能ですが、会場では**お静か**にお願いいたします。

<night ポッチャ Day> 実施日:第3水曜日 18:00~20:00



10月	11月	12月	1月	2月	3月
16日	20日	18日	15日	19日	19日

<日曜 ポッチャ Day> 実施日:第4日曜日 10:00~16:00



10月	11月	12月	1月	2月	3月
27日	24日	22日	26日	23日	23日

ポッチャについては次のページをご覧ください。

Night ポッチャ Dayは、夕食後や仕事帰りにいかがですか?

日曜 ポッチャ Dayは、上記の時間内であれば1日楽しむのもOK!!

好きな時間だけでもOK!!