

令和4年度はむすば 活動予定カレンダー 2022 11月

| プログラム名 | ジュニアテニス教室 | | | | 西多摩ジュニア体操 | | | | ジュニアチアダンス | | | ジュニアバドミントン | トランポリンクラブ | できすば! | 健康テニス&フィットネス | 大人のナイターテニス教室 | 歩こう部 | はむすばストレッチ女性限定クラス | みんなでダンス | 姿勢改善ストレッチ | ハワイアンフラ | フォークダンス | シニアジャズダンス | さわやかエクササイズ | スポーツウェルネス吹矢 | P・P・K | バドミントン | フィールドゴルフ | 貯筋運動教室 | 貯筋運動教室 | おうちで筋トレ&ストレッチ | 貯筋運動教室 | ボディメイク筋トレ | はむすばヨガ | アクア&スイム | 夜のスイミング教室 | |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|---|
| | 火 | 木 | 土 | 土 | 火 | 水 | 木 | 金 | 火 | 火 | 金 | 水 | 金 | 金 | 火 | 土 | 火 | 火 | 火 | 火 | 水 | 水 | 水 | 木 | 木 | 金 | 金 | 月 | 火 | 木 | 火 | 木 | 木 | 木 | 水 | 木 | |
| 開催日 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 隔週 | 毎週 | 毎週 | 第1・2・3 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 隔週 | 隔週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 第1・2・3 | 第2・3・4 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | 毎週 | |
| 開催場所 | 第1ホール | 第1ホール | テニスコート | テニスコート | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | 第1ホール | テニスコート | 会議室 | 会議室 | 会議室 | 第3ホール | 会議室 | 会議室 | 第3ホール | 会議室 | 第1ホール | 会議室 | 第1ホール | 公園A | 会議室 | 会議室 | 和室 | 中央館 | 中央館 | 和室 | プール | プール | |
| 開催時間 | 17:00~20:30 | 16:00~18:00 | 16:00~18:00 | 15:00~18:00 | 15:00~22:00 | 15:00~22:00 | 16:00~22:00 | 15:00~19:30 | 16:00~20:00 | 18:30~ | 15:45~ | 19:00~21:00 | 15:00~18:00 | 17:00~18:15 | 9:00~11:55 | 18:00~20:55 | 9:45~11:00 | 9:45~11:15 | 15:00~17:00 | 15:20~16:20 | 10:40~11:40 | 13:00~14:45 | 13:30~14:40 | 9:45~11:00 | 9:30~11:30 | 13:05~14:45 | 19:00~21:30 | 10:00~12:00 | 9:30~10:45 | 13:15~14:30 | 12:00~15:00 | 9:15~10:30 | 10:40~11:40 | 9:30~11:50 | 14:00~16:00 | 19:00~21:00 | |
| 2022/11/1 | 火 | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | | | | 休み | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| 2022/11/2 | 水 | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | | | ○ | ○★ | | | | | | | | | | | | | | ○ | |
| 2022/11/3 | 木 | | 休み | | | | 休み | | | | | | | | | | | | | | | | | 休み | 休み | | | | 第3ホ | | | ○ | ○ | | | | |
| 2022/11/4 | 金 | | | | | | | ○ | | | | ○ | ○※ | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| 2022/11/5 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/6 | 日 | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/7 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| 2022/11/8 | 火 | ○ | | | ○ | | | | ○ | 会議室 | | | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | | | | | | ○★ | |
| 2022/11/9 | 水 | | | | | ○ | | | | | | ○ | | | | | | | | | ○ | ○★ | ○ | | | | | | | | | | | | | ○ | |
| 2022/11/10 | 木 | | ○ | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2022/11/11 | 金 | | | | | | | 休み | | | 第3ホ | | 休み | 休み | | | | | | | | | | | 休み | 休み | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/12 | 土 | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/13 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/14 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | |
| 2022/11/15 | 火 | 18時~ | | | ○※ | | | | ○ | | | | | | ○ | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | | | | | | ○★ | |
| 2022/11/16 | 水 | | | | | ○※ | | | | | 休み | | | | | | | | | | ○ | ○★ | ○ | | | | | | | | | | | | | ○ | |
| 2022/11/17 | 木 | | 休み | | | | 18時~ | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2022/11/18 | 金 | | | | | | | ○ | | | | ○ | ○※ | ○ | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/19 | 土 | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/20 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/21 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | |
| 2022/11/22 | 火 | ○ | | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | | | | | | ○★ | |
| 2022/11/23 | 水 | | | | | 休み | | | | | | 休み | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/24 | 木 | | ○ | | | | ○※ | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2022/11/25 | 金 | | | | | | | ○※ | | | | ○ | | ○ | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/26 | 土 | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/27 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022/11/28 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | |
| 2022/11/29 | 火 | 18時~ | | | ○ | | | | | 休み | | | | | ○ | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | | | | | | ○★ | |
| 2022/11/30 | 水 | | | | | ○ | | | | | | ○ | | | | | | | | | | 休み | | ○ | | | | | | | | | | | | | |

※トランポリン使用

★電源使用

都合により変更となる場合があります。
 最新の情報はホームページをご覧ください。
 各プログラムでは、体験者を常時受け付けています。詳しくは、はむすば事務所へお問い合わせください。
 各プログラムのパンフレットをご用意しております。なお、羽村市スポーツセンターで常時設置しておりますので、窓口開設時間以外でもお取りいただけます。