

令和7年度 第2回

フレ卓教室

卓球教室（週1回/3か月）全12回 14:00~16:30

| 月 | 回数 | テーマ | 概要 |
|----|----------|-----------|--|
| 7月 | 6日 第1回 | オリエンテーション | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） *初めて角川を利用される方は13:30迄にお越しください |
| | 13日 第2回 | 運動実践 | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 20日 第3回 | | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 27日 休み | | 角川納涼祭の為、中止 |
| 8月 | 3日 第4回 | 運動実践 | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 10日 第5回 | | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 17日 第6回 | | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 24日 第7回 | | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 31日 第8回 | | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| 9月 | 7日 第9回 | 運動実践 | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 14日 第10回 | | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 21日 第11回 | | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |
| | 28日 第12回 | | 卓球教室（14:00~15:30 1時間30分）～水中運動（15:50~16:10 20分） |