

令和7年度 第2回

フレ卓教室

ピンポン教室（週1回/3か月）全12回 13：30～16：00

月		回数	テーマ	概要
7月	3	木 第1回	オリエンテーション	卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分） *初めて角川を利用される方は13：00迄にお越しください
	10	木 第2回	運動実践	卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
	17	木 第3回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
	24	木 第4回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
	31	木 第5回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
8月	7	木 第6回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
	14	木 休み		休館日の為休み
	21	木 第7回	運動実践	卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
	28	木 第8回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
9月	4	木 第9回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
	11	木 第10回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
	18	木 第11回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）
	25	木 第12回		卓球教室（13：30～15：00 1時間30分）～水中運動（15：20～15：40 20分）