# 11月•12月•1月の各種目からのお知らせ

※11/17(木)事務所は午後お休みです
※12/23(金)～1/11(水)事務所はお休みです
※土曜日　事務所開所日　11/12、12/10、1/14・28

## ★参加される際には家を出る前に必ず検温し　体調確認をお願いします★

| 種　目 | 場　所 | 曜　日 | 時　間 | お休み･連絡等 |
|---|---|---|---|---|
| 健康体操<br>エアロビ | 第一カッターフィールド<br>（秋津サッカー場）<br>研修室<br><br>※10時前は<br>入場できません | 火 | １０：００～１２：００ | (休)1/3 |
| 健康体操<br>ストレッチ・軽ダンベル | | 水 | １０：００～１２：００ | (休)11/23、1/4<br>※フェイスタオル・ダンベル持参 |
| 健康ヨガ | | 金 | １０：００～１２：００ | (休)12/30<br>※バスタオル持参 |
| 女子サッカー | 茜浜グランド | 火 | ９：３０～１２：００ | ＊女子サッカー連絡用HPでご確認下さい |
| | | 第1・4日 | １７：００～１９：００ | |
| | 秋津多目的広場 | 木 | １９：００～２１：００ | |
| | 秋津小・体育館 | 金 | １９：００～２１：００ | |
| | 香澄小・他 | 土 | １４：００～１７：００ | |
| グラウンドゴルフ | 秋津多目的広場・他 | 月・金 | ９：００～１２：００ | ※活動予定表をご覧下さい |
| パークゴルフ | 茜浜パークゴルフ場 | | ９：００～１２：００ | ※初めて参加される方は事務局にご連絡下さい |
| バドミントン | 第七中・体育館 | 火 | １９：００～２１：００ | (休)1/3 |
| ソフトバレーボール | | 土 | １７：３０～１９：３０ | (休)12/31 |
| フットサル | | 土 | １９：００～２１：００ | (休)12/31 |
| 卓球(香澄小) | 香澄小・体育館 | 日 | １０：００～１１：３０ | (休)11/20、1/1 |
| 少年・少女<br>バレーボール | 香澄小・体育館 | 火 | １７：００～２０：００ | (休)1/3 |
| | | 土 | ９：００～１２：００ | (休)12/31 |
| 卓球(秋津) | 秋津小・体育館 | 月・木 | １９：００～２１：００ | (休)11/3、12/29、1/2・9 |
| テニス<br><br>※天候による活動の有無は<br>NBS連絡用ＨＰで<br>ご確認下さい | 秋津テニスコート | 第1・3・5日<br>第2・4土 | ☆中学生～大人<br>９：00～11：00<br>Ｄコート初級者<br>Ｅコート中級者<br>Ｆコート上級者 | ☆始めの10分は全体で準備運動をします<br><br>(休)11/6・12・20、1/1・14・28<br><br>(大会予備日)12/4・18<br>☆大会が予定通り終了した場合活動があります<br>NBS連絡用HPでご確認下さい |
| | | 第1・3・5土 | ☆４才～小６・大人初心者<br>９：00～11：00<br>Ｄコート | (休)12/31<br><br>(大会予備日)11/19、1/21 |
| | | 木 | ☆大人<br>11：00～13：00<br>Ｄコート初級・中級者<br>Ｅコート中級・上級者 | (休)12/29<br>※11/3予定表では大会予備日でしたが<br>活動あります |
| ラグビー | 茜浜グランド | 土 | １９：００～２１：００ | (休)12/31 |
| 陸上 | 香澄小・他 | 土・日 | 土→13:30～16:00<br>日→半日or１日 | ※初めて参加される方は事務局にご連絡下さい |
| 三角ベースボール | 旧秋津幼稚園園庭 | 日 | １０：００～１２：００ | (休)1/1 |