

# 11月・12月・1月の各種目からのお知らせ

※事務所 休み期間 12/22(金)～1/10(水)  
 ※土曜日 事務所開所日 11/11・25、12/9、1/13・27

★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 エアロビ	第一カッターフィールド (秋津サッカー場) 研修室 ※10時前は 入場できません	火	10:00～12:00	(休)1/2
健康体操 ストレッチ・軽ダンベル		水	10:00～12:00	※フェイスタオル・ダンベル持参 (休)12/27、1/3
健康ヨガ		金	10:00～12:00	※バスタオル持参 (休)11/3、12/29、1/5
女子サッカー	茜浜グラウンド	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	※活動予定表をご覧ください
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)1/2
ソフトバレーボール		土	17:30～19:30	(休)12/30 ※11/18、12/2 時間変更 19～21時
フットサル		土	19:30～21:00	(休)12/30
卓球(香澄小)	香澄小・体育館	日	10:00～11:30	(休)12/31
少年・少女 バレーボール	香澄小・体育館	火	17:00～20:00	(休)1/2
		土	9:00～12:00	(休)12/16・30
卓球(秋津)	秋津小・体育館	月・木	19:00～21:00	(休)11/23、12/28、1/1・4・8
テニス  ※天候による活動の有無は NBS連絡用HPで ご確認ください	秋津テニスコート	第1・3・5日 第2・4土	☆中学生～大人 9:00～11:00 Dコート初級者 Eコート中級者 Fコート上級者	☆始めの10分は全体で準備運動をします  (休)11/5・11・19、12/3・31、1/13・27  (大会予備日)12/17 ☆大会が予定通り終了した場合活動があります 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 9:00～11:00 Dコート	(休)12/30、1/20 (大会予備日)11/18
		木	☆大人 11:00～13:00 Dコート初級・中級者 Eコート中級・上級者	(休)11/23 ※12/28、1/4 活動あります
ラグビー	茜浜グラウンド	土	19:00～21:00	(休)12/30
陸上	香澄小・他	土・日	土→13:30～16:00 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)12/31