１０月・１１月の各種目からのお知らせ

※10/9　香澄地区運動会・秋津まつり

種　目	場　所	曜　日	時　間	お休み･連絡等
健康体操 エアロビ	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	
健康体操 ストレッチ・軽ダンベル		木	１０：００～１２：００	※暁風館-11/17 (休) 11/3
健康ヨガ ※バスタオル持参		金	１０：００～１２：００	
女子サッカー ※急な変更・連絡等があるので毎回必ずNBS連絡用ホームページで確認してください	茜浜グランド	火	９：３０～１１：３０	
	秋津小・体育館	金	１９：００～２１：００	(休) 10/7
	秋津多目的広場	木	１９：００～２１：００	(休) 11/3　※ナイター代100円
		土	①子ども12:30～15:00 大人13:00～15:00 ②大人(チャレンジ) １５：００～１７：００	多目的-10/8・15・22・29 秋津小-10/1、11/5・19 香澄小-11/12・26
グラウンドゴルフ	秋津多目的広場	月・金	９：００～１２：００	活動日 多目的-10/14・17・24・31 11/7・11・14・21・28 茜浜緑地-10/3
パークゴルフ	茜浜パークゴルフ場		９：００～１２：００	活動日-10/7・21、11/4・18
バドミントン	第七中・体育館	火	１９：００～２１：００	※シャトル代100円
ソフトバレー	第七中・体育館	土	１７：３０～１９：３０	
	香澄小・体育館	日	１２：００～１４：００	※しばらくお休みします
フットサル	第七中・体育館	土	１９：００～２１：００	
バドミントン・卓球	香澄小・体育館	日	１０：００～１２：００	(休) 10/2・9
少年・少女 バレーボール	香澄小・体育館	火	１７：００～１９：００	
		土	９：００～１２：００	(休) 10/1
NBS式トレーニング・卓球	秋津小・体育館	月・木	１９：００～２１：００	(休) 10/10、11/3
		第2・4土	１３：００～１５：００	(休) 10/8、11/26
※11月～1月 冬時間 テニス ※天候状況による活動の有無はNBS連絡用ホームページで確認してください 電話での問い合わせはできません	秋津テニスコート	第1・3・5日 第2・4土	10月　9:00～11:00 11月　8:30～10:30 ☆中学生～大人10月 初級者Dコート9:10～10:10 中級者Eコート9:10～11:00 上級者Fコート9:10～11:00	☆始めの10分は全体で準備運動をします (休) 10/2・30、11/6・20 (大会予備日) 10/16・11/12 ☆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
			☆４才～小６　Dコート 10月　10:10～11:00 11月　9:40～10:30	
		第1・3・5土	☆高校生～大人　Dコート 上級者10月9：00～11：00 11月8：30～10：30	
		木	☆大人 10月　11:00～13:00 11月　10:30～12:30 初級・中級者　Dコート 上級者　Eコート	
ラグビー	茜浜グランド	土	１９：００～２１：００	
陸上	香澄小、他	土	１４：００～１６：００	香澄小-10/8・22・29 11/5・12・19・26 秋津小-10/1 (休) 10/15
三角ベースボール	秋津小	日	１０：００～１２：００	※10/23秋幼運動会予備日として使用しない場合活動あります (休) 10/9・23・30