

↑ 休館日	社会体育館						大山総合体育センター(スポール)						テニスコート	グラウンド		
							トレーニングルームは常時利用可(休館日除く)									
	アリーナ			スタジオ			武道場									
							柔道場			剣道場						
日	曜日	9-13	13-19 <small>(土曜・日)</small>	19-21:30	9-13	13-17	17-21:30	9-13	13-17	17-21:30	9-13	13-17	17-21:30	9-13	13-17	夜間
1	水	上滝中											空手協会			
2	木	上滝中	大山体協 ビーチ		上滝体操	パワーヨガ		いきいき ストレッチ 体操		カラテ大山 スポ少						JSC
3	金	上滝中	大山体協 卓球		トランポ ビクス(金)	金曜 太極拳	遊悠 元氣塾	やさしいヨ ガ		カラテ大山 スポ少			カラテ大山 スポ少			JSC
4	土	上滝中		トランポ ビクス(土)	はじめての 太極拳	エアロ& ピラティス							空手協会			
5	日	上滝中														
6	月	<del>上滝中</del>	北陸電気保安協会年次点検												上滝中	
7	火	上滝中	大山体協 卓球			整うヨガ	ソフトエア ロ&ヨガ			カラテ大山 スポ少						JSC
8	水	上滝中											空手協会			
9	木	上滝中	大山体協 ビーチ		上滝体操	パワーヨガ		いきいき ストレッチ 体操		カラテ大山 スポ少						JSC
10	金	上滝中	大山体協 卓球		トランポ ビクス(金)	金曜 太極拳	遊悠 元氣塾	やさしいヨ ガ		カラテ大山 スポ少			カラテ大山 スポ少			JSC
11	土	上滝中		トランポ ビクス(土)	はじめての 太極拳	エアロ& ピラティス							空手協会			
12	日	上滝中														
13	月	上滝中 卒業式準備													上滝中	
14	火	上滝中 卒業式準備		上滝中 卒業式準備		整うヨガ	ソフトエア ロ&ヨガ		上滝中 卒業式準備		上滝中 卒業式準備					JSC
15	水	上滝中 卒業式		上滝中 卒業式			上滝中 卒業式					上滝中 卒業式	空手協会			
16	木	上滝中	大山体協 ビーチ		上滝体操	パワーヨガ		いきいき ストレッチ 体操		カラテ大山 スポ少						JSC
17	金	上滝中	大山体協 卓球		トランポ ビクス(金)	金曜 太極拳	遊悠 元氣塾	やさしいヨ ガ		カラテ大山 スポ少			カラテ大山 スポ少			JSC
18	土	上滝中		トランポ ビクス(土)	はじめての 太極拳	エアロ& ピラティス							空手協会			
19	日	上滝中														
20	月	上滝中													上滝中	
21	火															
22	水	上滝中											空手協会			
23	木	上滝中 終了式準備			上滝体操	パワーヨガ		いきいき ストレッチ 体操		カラテ大山 スポ少						JSC
24	金	上滝中 終了式	大山体協 卓球		トランポ ビクス(金)	金曜 太極拳	遊悠 元氣塾	やさしいヨ ガ		カラテ大山 スポ少			カラテ大山 スポ少			JSC
25	土			トランポ ビクス(土)	はじめての 太極拳	エアロ& ピラティス							空手協会			
26	日	9-17北陸書道院														
27	月	上滝中													上滝中	
28	火	上滝中	大山体協 卓球			整うヨガ	ソフトエア ロ&ヨガ			カラテ大山 スポ少						JSC
29	水	上滝中											空手協会			
30	木	上滝中	大山体協 ビーチ		上滝体操	パワーヨガ		いきいき ストレッチ 体操		カラテ大山 スポ少						JSC
31	金	上滝中	大山体協 卓球		トランポ ビクス(金)	金曜 太極拳	遊悠 元氣塾	やさしいヨ ガ		カラテ大山 スポ少			カラテ大山 スポ少			JSC

