

↑ 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			柔道場			剣道場					ピロティ		
	日	曜日	9-13	13-19	19-21:30	9-13	13-17	17-21:30	9-13	13-17	17-21:30	9-13				13-17	17-21:30
1	金	上履中	12地区体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳	遊悠元気塾	やさしいヨガ	カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
2	土	上履中	13-17北陸書道院		はじめての太極拳			14-16市剣道連盟		14-16市剣道連盟	空手協会						
3	日	上履中	13-17北陸書道院														
4	月	上履中															
5	火	上履中	12地区体協卓球			整うヨガ	ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
6	水	上履中									空手協会						
7	木	上履中	12地区体協ビーチ・女性校 区体育協会		12地区体協上履体操	パワーヨガ		いきいきストレッチ体操	カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
8	金	上履中	12地区体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳	遊悠元気塾	やさしいヨガ	カラテ大山スポ少								JSC
9	土	上履中			トランポビクス(土)	はじめての太極拳	エアロ&ピラティス		14-16市剣道連盟		14-16市剣道連盟	空手協会					
10	日	12-17富山県剣道道場連盟		×	×			8-12富山県剣道道場連盟		8-12富山県剣道道場連盟							
11	月	上履中															
12	火	上履中	12地区体協卓球			整うヨガ	ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
13	水	上履中									空手協会						
14	木	上履中			12地区体協上履体操	パワーヨガ		いきいきストレッチ体操	カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
15	金					金曜太極拳			カラテ大山スポ少								JSC
16	土				トランポビクス(土)	エアロ&ピラティス					空手協会						
17	日	上履中															
18	月																
19	火	上履中	12地区体協卓球			整うヨガ	ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
20	水	上履中									空手協会						
21	木	上履中	12地区体協ビーチ・女性校 区体育協会		12地区体協上履体操	パワーヨガ		いきいきストレッチ体操	カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
22	金	上履中	12地区体協卓球			金曜太極拳	遊悠元気塾	やさしいヨガ	カラテ大山スポ少								JSC
23	土	上履中			上履中						13-16富山県高齢剣友会				上履中		
24	日																
25	月	上履中															
26	火	上履中	12地区体協卓球						カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
27	水	上履中									空手協会						
28	木	上履中	12地区体協ビーチ		12地区体協上履体操				カラテ大山スポ少		カラテ大山スポ少						JSC
29	金	上履中	12地区体協卓球					やさしいヨガ	カラテ大山スポ少								JSC
30	土	上履中			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						

		社会体育館						大山総合体育センター(スポール)									
↑								トレーニングルームは常時利用可(休館日除く)						テニスコート		グラウンド	
休館日		アリーナ			スタジオ			武道場									
日	曜日							柔道場			剣道場						
		9-13	13-19	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	日	8-17 富山市スポーツ少年団(剣道)															
2	月	上滝中															
3	火	上滝中			12地区体協卓球				整うヨガ	ソフトエアロ&ヨガ	カラテ大山スポ少					JSC	
4	水	上滝中												空手協会			
5	木	上滝中			12地区体協ビーチ				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	
6	金	上滝中			12地区体協卓球				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			JSC	
7	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		バランスボールエクササイズ				空手協会			
8	日	上滝中															
9	月	いきいきスポーツの日			いきいきスポーツの日			いきいきスポーツの日			いきいきスポーツの日			いきいきスポーツの日			
10	火	上滝中			12地区体協卓球				整うヨガ	ソフトエアロ&ヨガ	カラテ大山スポ少					JSC	
11	水	上滝中												空手協会			
12	木	上滝中			12地区体協ビーチ・大庄校区体育協会				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	
13	金	上滝中			12地区体協卓球				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			JSC	
14	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		バランスボールエクササイズ				空手協会		市南商工会	
15	日	8-13 富山市剣道連盟			8-13 富山市剣道連盟			8-13 富山市剣道連盟			8-13 富山市剣道連盟					市南商工会	
16	月	上滝中															
17	火	上滝中			12地区体協卓球				整うヨガ	ソフトエアロ&ヨガ	カラテ大山スポ少					JSC	
18	水	上滝中												空手協会			
19	木	上滝中 文化活動発表会準備				12地区体協上滝体操		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	
20	金	上滝中 文化活動発表会準備			×	×	×		遊悠元氣塾	やさしいヨガ	カラテ大山スポ少					JSC	
21	土	上滝中 文化活動発表会			上滝中 文化活動発表会				エアロ&ピラティス		バランスボールエクササイズ			空手協会			
22	日	上滝中								9-13 升方							
23	月	上滝中															
24	火	上滝中			12地区体協卓球				整うヨガ	ソフトエアロ&ヨガ	カラテ大山スポ少					JSC	
25	水	上滝中												空手協会			
26	木	上滝中			12地区体協ビーチ・大庄校区体育協会				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	
27	金	上滝中			12地区体協卓球				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			JSC	
28	土	8-12 上滝児童クラブ			トランポビクス(土)	はじめての太極拳	エアロ&ピラティス	8-12 上滝児童クラブ	14-16 市剣道連盟				14-16 市剣道連盟	空手協会			
29	日	13-17 12地区スポーツ推進委員会															
30	月	上滝中															
31	火	上滝中			12地区体協卓球				整うヨガ	ソフトエアロ&ヨガ	カラテ大山スポ少					JSC	