

日	曜日	アリーナ			スタジオ			武道場						テニスコート		グラウンド	
		9-13	13-19	19-21:30	9-13	13-17	17-21:30	剣道場			柔道場			9-13	13-17		夜間
								9-13	13-17	17-21:30	9-13	13-17	17-21:30				
1	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ						ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少			JSC
2	水	上滝中							空手協会		やさしいヨガ(水)		空手協会				
3	木	上滝中	大山体協ビーチ		上滝体操	パワーヨガ			カラテ大山スポ少		いきいきストレッチ体操		大山柔道スポ少				JSC
4	金	上滝中	大山体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳			カラテ大山スポ少	遊悠元気塾	やさしいヨガ(金)		カラテ大山スポ少				JSC
5	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				空手協会				
6	日	上滝中				13-15 女太極拳											
7	月	上滝中														上滝中	
8	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ						ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少			JSC
9	水	上滝中							空手協会		やさしいヨガ(水)		空手協会				
10	木	上滝中	大山体協ビーチ		上滝体操	パワーヨガ			カラテ大山スポ少		いきいきストレッチ体操		大山柔道スポ少				JSC
11	金	上滝中	大山体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳			カラテ大山スポ少	遊悠元気塾	やさしいヨガ(金)		カラテ大山スポ少				JSC
12	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				空手協会				
13	日	富山県剣道道場連盟			富山県剣道道場連盟			9-13カラテ大山スポ少					9-13カラテ大山スポ少				
14	月	上滝中														上滝中	
15	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ						ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少			JSC
16	水	上滝中							空手協会		やさしいヨガ(水)		空手協会				
17	木	上滝中			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				
18	金		大山体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳			カラテ大山スポ少	遊悠元気塾	やさしいヨガ(金)		カラテ大山スポ少				
19	土	富山市剣道連盟(級位審査会)			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				空手協会				
20	日	富山県剣道道場連盟			富山県剣道道場連盟												
21	月	上滝中														上滝中	
22	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ						ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少			JSC
23	水	上滝中							空手協会		やさしいヨガ(水)		空手協会				
24	木	上滝中	大山体協ビーチ 1/2大庄体操		上滝体操	パワーヨガ			カラテ大山スポ少		いきいきストレッチ体操		大山柔道スポ少				JSC
25	金	上滝中	大山体協卓球 1/2大庄体操		トランポビクス(金)	金曜太極拳			カラテ大山スポ少	遊悠元気塾	やさしいヨガ(金)		カラテ大山スポ少				JSC
26	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				空手協会				大庄校区体協
27	日	8-15大庄体協(ビーチ)															7-13大庄校区体協
28	月	上滝中														上滝中	
29	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ						ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少			JSC
30	水	上滝中							空手協会		やさしいヨガ(水)		空手協会				KDA