

# 2019年度 あやめ池スポーツセンター スポーツ教室

- ★月・水曜日 ラージボール卓球 バドミントン教室(教室) 10:00～(2H) 1回200円 ※募集停止
- ★月曜日 ころばぬ先の健康運動教室(シニア) 13:30～(1.5H) 1回 200円
- ★木曜日 ノルディック・ウォーク教室 10:00～(1.5H) 1回 200円 (↑場所はあやめ池)
- ★金曜日 ターゲットバードゴルフ教室(TBG) 10:00～(2H) 1回 200円 夏季休
- ★ みんなのヨガ教室 10:30～(1H) 1回 500円
- ★ レディーススポーツ教室 10:00～ 1回 500円 託児付  
要予約
- (レディースポ教室は各回内容が変わります)
- ★健康ボクシング教室 毎月第2第4金曜日 10:00～(1H)



あやめ池スポーツセンター(0858)32-2231

## 8月

ノルディックウォーク雨天の場合あやめ池SC研修室で行います

日	月	火	水	木	金	土
				1 ノルディック	2	3
4	5 教室 シニア・ヨガ	6 レディ	7 教室休み	8 ノルディック休	9 健康ボク	10
11	12 教室休 シニア休	13	14 教室休み	15 ノルディック休	16	17
18	19 教室 シニア・ヨガ	20	21 教室	22 ノルディック休	23 健康ボク	24
25	26 教室・シニア	27 レディ	28 教室	29 ノルディック	30	31

レディ(6日はじめてのダンス)(27日ヨガ) ハワイ夢広場



## 9月

※赤字はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
	2 教室・シニア	3	4 教室	5 ノルディック	6 TBG	7
8	9 教室 シニア・ヨガ	10 レディ	11 教室	12 ノルディック	13 健康ボクTBG休	14 風音コンサート
15	16 教室休 シニア休	17 休館日	18 教室	19 ノルディック	20 TBG	21
22	23 教室休 シニア休	24 レディ	25 教室	26 ノルディック	27 健康ボク・TBG	28
29	30 教室 シニア・ヨガ			あやめ池SC		

レディ(10日健康ボクシング)(24日エアロピクス)





