

2019年度 あやめ池スポーツセンター

スポーツ教室

- ★月・水・時々金曜日 ラージボール卓球 バドミントン教室(教室)1回200円
- ★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 ※集合場所ご確認ください 10:00～(1.5H) 1回 200円
- ★金曜日 ターゲットバードゴルフ教室(TBG) 10:00～(2H) 1回 200円
- ★月曜日 みんなのヨガ教室 10:30～(1H) 1回 500円
- ★火曜日 レディーススポーツ教室 10:00～ 1回 500円
- (※レディース教室は各回内容が変わります。別紙チラシにて)
- ★金曜日 健康ボクシング教室 毎月2回 金曜日 10:00～(1H) 1回500円

託児付
要予約



4月

あやめ池スポーツセンター(0858)32-2231

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

レディ(9日エアロビ) (23日ヨガ)

5月

※赤字休みです

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

レディ(14日ダンス) (28日ボクシング)

めぐみの湯公園
↑ 研修室



