



令和7年度

スポーツプラスおおはる 活動カレンダー（7月）

日	月	火	水	木	金	土
1		1	2	3	4	5
スポーツプラスおおはる 052-217-6211 FAX 052-217-6921 月・木 9:00～17:00 日・火・金 9:00～12:00 休み 土・スポーツセンター休館日（水・祝日の翌日・年末年始）		ウエルネスエクササイズ① 9:30～10:30 サブアリーナ ウエルネスエクササイズ② 10:45～11:45 サブアリーナ	休み	ゆっくりやさしいヨガ 9:30～10:30 武道場兼軽運動室 パラエティエクササイズ 10:45～11:45 武道場兼軽運動室 ムーンライトヨガ 19:00～20:00 サブアリーナ	モーニングエクササイズ 9:15～10:15 サブアリーナ ちびっこ体操コアラ 10:45～11:45 サブアリーナ ボディシェイプボクシング 18:30～19:30 武道場兼軽運動室 とっても簡単♪ 体幹&サーキットトレーニング 19:45～20:45 武道場兼軽運動室	休み
6	7	8	9	10	11	12
講座なし日 運動能力アップ受付	からだスッキリ パレトン 9:30～10:30 サブアリーナ リラックスヨガ 10:45～11:45 サブアリーナ スポーツウエルネス吹矢 14:00～15:00 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30～19:30 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ① 9:30～10:30 サブアリーナ ウエルネスエクササイズ② 10:45～11:45 サブアリーナ	休み	アロハ!フラダンス① 9:30～10:30 武道場兼軽運動室 アロハ!フラダンス② 10:45～11:45 武道場兼軽運動室 ムーンライトヨガ 19:00～20:00 サブアリーナ	接骨院お勧め体操 9:30～10:30 サブアリーナ とっても簡単♪ 体幹&サーキットトレーニング 19:45～20:45 武道場兼軽運動室	休み
13	14	15	16	17	18	19
講座なし日	からだスッキリ パレトン 9:30～10:30 サブアリーナ リラックスヨガ 10:45～11:45 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30～19:30 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ① 9:30～10:30 サブアリーナ ウエルネスエクササイズ② 10:45～11:45 サブアリーナ	休み	ゆっくりやさしいヨガ 9:30～10:30 武道場兼軽運動室 パラエティエクササイズ 10:45～11:45 武道場兼軽運動室 ムーンライトヨガ 19:00～20:00 サブアリーナ	モーニングエクササイズ 9:15～10:15 サブアリーナ ちびっこ体操コアラ 10:45～11:45 サブアリーナ ボディシェイプボクシング 18:30～19:30 サブアリーナ とっても簡単♪ 体幹&サーキットトレーニング 19:45～20:45 サブアリーナ	休み
20	21 海の日	22	23	24	25	26
講座なし日	講座なし日	休み	休み	アロハ!フラダンス① 9:30～10:30 武道場兼軽運動室 アロハ!フラダンス② 10:45～11:45 武道場兼軽運動室	接骨院お勧め体操 9:30～10:30 サブアリーナ とっても簡単♪ 体幹&サーキットトレーニング 19:45～20:45 サブアリーナ	休み
27	28	29	30	31	ホームページ 大治町総合型地域スポーツクラブ スポーツプラスおおはる 検索	
講座なし日	からだスッキリ パレトン 9:30～10:30 サブアリーナ リラックスヨガ 10:45～11:45 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30～19:30 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ① 9:30～10:30 サブアリーナ ウエルネスエクササイズ② 10:45～11:45 サブアリーナ	休み	講座なし日		