



令和6年度

スポーツプラスおおはる 活動カレンダー（4月）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	からだスッキリ バレトン 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	ウェルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ウェ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 10:45 ~ 11:45 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 19:30 ~ 20:30 サブアリーナ	休み
7	8	9	10	11	12	13
講座なし日	からだスッキリ バレトン 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	ウェルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ウェ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 19:30 ~ 20:30 サブアリーナ	休み
14	15	16	17	18	19	20
講座なし日	からだスッキリ バレトン 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	ウェルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ウェ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 10:45 ~ 11:45 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 19:30 ~ 20:30 サブアリーナ	休み
21	22	23	24	25	26	27
講座なし日	講座なし日	ウェルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ウェ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	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 19:30 ~ 20:30 サブアリーナ	休み
28	29昭和の日	30	スポーツプラスおおはる ホームページ 052-217-6211 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)			
講座なし日	臨時の休み	休み	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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 </div> <div style="text-align: right;">   </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <input type="button" value="検索"/> <input type="button" value="友だち追加"/> </div>			