



令和7年度

スポーツプラスおおはる 活動カレンダー(6月)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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 バラエティエクササイズ 10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室 ○短期講座 新体操教室 17:00~18:00 サブアリーナ 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
8	9	10	11	12	13	14
○短期講座 鉄棒チャレンジ教室 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ とび箱チャレンジ教室 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ 運動チャレンジ教室 13:00 ~ 14:00 サブアリーナ	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 ○短期講座 新体操教室 17:00~18:00 サブアリーナ 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 サブアリーナ	休み
15	16	17	18	19	20	21
○短期講座 鉄棒チャレンジ教室 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ とび箱チャレンジ教室 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ 運動チャレンジ教室 13:00 ~ 14:00 サブアリーナ	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 バラエティエクササイズ 10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室 ○短期講座 新体操教室 17:00~18:00 サブアリーナ 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
22	23	24	25	26	27	28
講座なし日	講座なし日	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	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
29	30	スポーツプラスおおはる				
講座なし日	講座なし日	 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) 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				