



令和3年度

スポーツプラスおおはる 活動カレンダー(10月)

| 日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土                |
|--|---|---|----|---|--|------------------|
| スポーツプラスおおはる<br>052-217-6211 FAX 052-217-6921<br>月・木 9:00~17:00 日・火・金 9:00~12:00<br>休み 土・スポーツセンター休館日(水・祝日の翌日・年末年始)<br>ホームページ<br><input type="text" value="大治町総合型地域スポーツクラブ"/> <input type="text" value="スポーツプラスおおはる"/> <input type="button" value="検索"/><br>  <input type="button" value="友だち追加"/> |   |   |    |   | 1  | 2                |
|  |   |   |    |   | モーニングエクササイズ<br>9:15 ~ 10:15 サブアリーナ<br>ちびっこ体操コアラ<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ<br><br>○短期講座<br>とても簡単な体幹&サーキットトレーニング<br>19:30 ~ 20:30 サブアリーナ | 休み               |
| 3  | 4   | 5   | 6  | 7   | 8  | 9                |
| 講座なし日  | リラックスヨガ<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>からだスッキリバレトン<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ<br>スポーツ吹矢<br>14:00 ~ 15:00 サブアリーナ<br>小中学生卓球教室<br>18:30 ~ 19:30 サブアリーナ | ウェルエクササイズ①<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>ウェルエクササイズ②<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ | 休み | カーヴィーヨガ&ピラティスエクササイズ<br>9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室<br>パラエティエクササイズ<br>10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室<br><br>ムーンライトヨガ<br>19:00 ~ 20:00 サブアリーナ | 接骨院お勧め体操<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br><br>○短期講座<br>とても簡単な体幹&サーキットトレーニング<br>19:30 ~ 20:30 サブアリーナ   |                  |
| 10   | 11  | 12  | 13 | 14  | 15   | 16               |
| 講座なし日  | リラックスヨガ<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>からだスッキリバレトン<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ<br>小中学生卓球教室<br>18:30 ~ 19:30 サブアリーナ                                   | ウェルエクササイズ①<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>ウェルエクササイズ②<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ | 休み | アロハ!フラダンス①<br>9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室<br>アロハ!フラダンス②<br>10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室   | モーニングエクササイズ<br>9:15 ~ 10:15 サブアリーナ<br>ちびっこ体操コアラ<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ  | 休み               |
| 17   | 18  | 19  | 20 | 21  | 22   | 23 勤労感謝の日        |
| 講座なし日  | リラックスヨガ<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>からだスッキリバレトン<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ<br>スポーツ吹矢<br>14:00 ~ 15:00 サブアリーナ<br>小中学生卓球教室<br>18:30 ~ 19:30 サブアリーナ | ウェルエクササイズ①<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>ウェルエクササイズ②<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ | 休み | カーヴィーヨガ&ピラティスエクササイズ<br>9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室<br>パラエティエクササイズ<br>10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室<br><br>ムーンライトヨガ<br>19:00 ~ 20:00 サブアリーナ | 接骨院お勧め体操<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>○短期講座<br>耳つぼ・足つぼ講座<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ  | 休み               |
| 24   | 25  | 26  | 27 | 28  | 29   | 30               |
| 講座なし日  | 講座なし日   | ウェルエクササイズ①<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>ウェルエクササイズ②<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ | 休み | アロハ!フラダンス①<br>9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室<br>アロハ!フラダンス②<br>10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室   | 接骨院お勧め体操<br>9:30 ~ 10:30 サブアリーナ<br>○短期講座<br>耳つぼ・足つぼ講座<br>10:45 ~ 11:45 サブアリーナ  | 休み<br>31<br>講座なし |