

日	月	火	水	木	金	土		
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) ホームページ 天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					 		1 楽々かんたんフィットネス 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 ○短期 脳トレかんたんチェア体操 10:45 ~ 11:45 選手ミーティング室	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9		
講座なし日	休み	休み	休み	カーヴィーヨガ&ピラティスエクササイズ 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 楽しい幼児体操教室つばめ 16:00 ~ 17:00 サブアリーナ 小学生運動能力アップ教室 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 ○短期 癒やしの耳つぼ・足つぼ講座 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み		
10	11	12	13	14	15	16		
講座なし日	リラックスヨガ 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ からだスッキリ パレトン 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 元気いっぱいキッズ体操めだか 16:00 ~ 17:00 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30 ~ 19:30 サブアリーナ	いきいきウエルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ いきいき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 楽しい幼児体操教室つばめ 16:00 ~ 17:00 サブアリーナ 小学生運動能力アップ教室 17:00 ~ 18:00 サブアリーナ	楽々かんたんフィットネス 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 ○短期 脳トレかんたんチェア体操 10:45 ~ 11:45 選手ミーティング室	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 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ からだスッキリ パレトン 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 元気いっぱいキッズ体操めだか 16:00 ~ 17:00 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30 ~ 19:30 サブアリーナ	いきいきウエルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ いきいきウエルネスエクササイズ② 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 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 楽しい幼児体操教室つばめ 16:00 ~ 17:00 サブアリーナ 小学生運動能力アップ教室 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 ○短期 癒やしの耳つぼ・足つぼ講座 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み		
24	25	26	27	28	29	30		
○第5回ジョギング祭 受付 8:30~9:00 場所 大治町庄内川河川敷公園	リラックスヨガ 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ からだスッキリ パレトン 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ 元気いっぱいキッズ体操めだか 16:00 ~ 17:00 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30 ~ 19:30 サブアリーナ	いきいきウエルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ いきいき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	楽々かんたんフィットネス 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	休み		