



クラス名	場所	講師	開催日 (祝日は休み)	開催時間 (各クラス 10分前集合)	担当
レディースヨガ ♥女性限定♥	定住支援 センター ふらっと ★きた	中島まなみ	月2回(月曜)	10時~11時30分	豊富町教育委員会・子育て支援センター 82-1355・82-3588
ナイトウォーキング		豊富町 スポーツ 推進委員	月2回(月曜)	19時~20時	豊富町教育委員会 82-1355
リズムボクシング		石橋めぐみ	月1回(水曜)	19時~20時	リズムボクシングに参加される方は、 上靴、薄手の手袋をお持ちください。
バランスボール		石橋めぐみ 河上コウキ 中島まなみ	月1回(水曜)		豊富町保健センター 82-3761
リラックスヨガ		中島まなみ	月2回(水曜)	19時~20時30分	バランスボール、元気ボールクラブに 参加される方は、クラスの3日前まで に保健センターへご連絡下さい。当日 は上靴、お持ちの方はバランスボール とヨガマットをご持参下さい。
シニア向け バランスボール教室 元気ボールクラブ		石橋めぐみ 河上コウキ 中島まなみ	月1回(金曜)	10時~11時	
介護予防運動 元気体操スクール	豊富町 保健 センター	石橋めぐみ 門間奈月 中島まなみ	毎週火曜	14時~15時30分	※ボール貸出料がかかります バランスボール(水曜夜) 500円 元気ボールクラブ(金曜朝) 300円

【 お知らせ 】 ※ 各種教室は事前にお申し込みが必要です！

各クラス参加前に入会申込書の提出をしていただいております。豊富町保健センター、豊富町教育委員会、豊富町子育て支援センターいずれかの窓口、またはクラス開始前の受付にてお申込みください。