



とよとみスポーツCLUBカレンダー 平成30年4月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 14時～ 元気体操（石）	4 19時～ リズムボクシング	5	6 【参加者の皆様へ】 必ず水分補給用の飲み物をお持ち下さい。	7
8	9 10時～ レディースヨガ 19時～ ナイトウォーキング	10 14時～ 元気体操（門）	11 19時～ リラックスヨガ	12	13 10時～ 元気ボールクラブ 要予約！	14
15	16	17 14時～ 元気体操（中）	18 19時～ リラックスヨガ	19	20 21 【ナイトウォーキングに参加される皆様へ】 悪天候の際は室内運動に変更する場合があります。 その際は上靴を使用しますので、お持ち下さい。	
22	23 10時～ レディースヨガ 19時～ ナイトウォーキング	24 14時～ 元気体操（中）	25 要予約！ 19時～ バランスボール	26	27	28
29	30 5倍ポイントデー！	【バランスボール、元気ボールクラブに参加される皆様へ】 持ち物：上靴、飲み物、お持ちの方は…ヨガマット、バランスボール ボール貸出希望の方は、水曜夜500円、金曜朝300円がかかります。 予約先：保健センター（☎82-3761）予約締切日…クラスの3日前				

