



とよとみスポーツCLUBカレンダー 平成30年7月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<p>【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。</p>		14時～ 元気体操（石）	<p>要予約！</p> 19時～ バランスボール		<p>詳細は別途回覧をご覧ください！</p> 19時～ ボール体操&エアロ	
8	9	10	11	12	13	14
	10時～ レディースヨガ 19時～ フロアカーリング	14時～ 元気体操（中）	19時～ リズムボクシング		10時～ 元気ボールクラブ	<p>要予約！</p>
15	16	17	18	19	20	21
	<p>5倍ポイントデー！</p>	14時～ 元気体操（中）	19時～ リラックスヨガ			
22	23	24	25	26	27	28
	10時～ レディースヨガ 19時～ ナイトウォーキング	14時～ 元気体操（中）	19時～ リラックスヨガ	<p>【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。</p>		
29	30	31	<p>【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</p>			

発行：豊富町役場保健推進課
豊富町教育委員会
豊富町子育て支援センター
豊富町スポーツ推進委員会

★お問い合わせ先、詳細については裏面をご覧ください ☺

