



# とよとみスポーツCLUBカレンダー 平成30年8月



日	月	火	水	木	金	土
			1 19時～ リズムボクシング	2	3	4
<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>			<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>			
5	6 10時～ レディースヨガ 19時～ フロアカーリング	7 14時～ 元気体操（門）	8 19時～ バランスボール <b>要予約!</b>	9	10 10時～ 元気ボールクラブ <b>要予約!</b>	11
12	お盆期間のため、クラスお休み			16	17	18
19	20 <b>5倍ポイントデー!</b>	21 14時～ 元気体操（中）	22 19時～ リラックスヨガ	23	24	25
26	27 10時～ レディースヨガ 19時～ ナイトウォーキング	28 14時～ 元気体操（石）	29 19時～ リラックスヨガ	<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>		



