

# とよとみ スポーツCLUB 開催日一覧

平成30年  
10月～12月分

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ●レディースヨガ ●ナイトウォーキング	2 ●元気体操(石)	3 ●ヨガ	4	5 ●元気ボールクラブ (中、石)	6 要予約!
7	8	9 ●元気体操(中)	10 ●リズムボクシング	11	12	13
14	15	16 ●元気体操(石)	17 (河、石) ●バランスボール	18 要予約!	19	20
21	22 ●フロアカーリング	23 ●元気体操(門)	24 ◇◎体力テスト	25	26	27
28	29 ●レディースヨガ	30 ●元気体操(中)	31 ◇◎エアロビクス			

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 ●レディースヨガ	6 ●元気体操(中)	7 ●リズムボクシング	8	9 ◎元気ボールクラブ (石、中)	10 要予約!
11	12 ●フロアカーリング	13 ●元気体操(門)	14 ●ヨガ	15	16	17
18	19	20 ●元気体操(中)	21 ●ヨガ	22	23	24
25	26 ◎レディースヨガ ●フロアカーリング	27 ●元気体操(石)	28 (河、石) ●バランスボール	29 要予約!	30	

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 ●元気体操(門)	5 ◎リズムボクシング	6	7	8
9	10 ●レディースヨガ ●フロアカーリング	11 ●元気体操(中)	12 (中、河) ●バランスボール	13 要予約!	14 ●元気ボールクラブ (石、河)	15 要予約!
16	17 ●レディースヨガ	18 ●元気体操(中)	19 ●ヨガ	20	21	22
23	24	25 ◎元気体操(石)	年末のため、クラスお休み			29
	30	31				

●は通常クラス、◎は5倍ポイントデー、◇は特別クラスです。特別クラスの詳細は別途回覧をご覧ください。  
バランスボール、元気ボールクラブのご予約は保健センター(☎82-3761)へご連絡ください。