



# とよとみスポーツCLUBカレンダー 平成30年10月



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 10時～ レディースヨガ 19時～ ナイトウォーキング	<b>2</b> 14時～ 元気体操（石）	<b>3</b> 19時～ ヨガ	<b>4</b>	<b>5</b> 10時～ 元気ボールクラブ <b>要予約!</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> <b>【参加者の皆様へ】</b> 必ず水分補給用の飲み物をお持ち下さい。	<b>9</b> 14時～ 元気体操（中）	<b>10</b> 19時～ リズムボクシング	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> 14時～ 元気体操（石）	<b>17</b> <b>要予約!</b> 19時～ バランスボール	<b>18</b> <b>【ナイトウォーキングに参加される皆様へ】</b> 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。		<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 19時～ フロアカーリング	<b>23</b> 14時～ 元気体操（門）	<b>24</b> <b>5倍ポイントデー!</b> 19時～ 体カテスト	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 10時～ レディースヨガ	<b>30</b> 14時～ 元気体操（中）	<b>31</b> <b>5倍ポイントデー!</b> 19時～ エアロピクス	<b>【バランスボール、元気ボールクラブに参加される皆様へ】</b> 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		
				<b>詳細は別途回覧をご覧ください!</b>		

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

