

とよとみ スポーツCLUB 開催日一覧

平成31年
1月～3月分

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
年始のため、クラスお休み						
6	7 ●レディースヨガ	8 ●元気体操(門)	9 ●バランスボール (中、石)	10 要予約!	11 ●元気ボールクラブ (中、石) ◇◎リズムボクシング	12 要予約!
13	14	15 ●元気体操(中)	16 ●リラックスヨガ	17	18	19
20	21 ●レディースヨガ ●フロアカーリング	22 ●元気体操(中)	23 ●リラックスヨガ	24	25	26
27	28 ◎雪中ウォーキング	29 ●元気体操(石)	30 ●リズムボクシング	31		

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ●レディースヨガ ◎雪中ウォーキング	5 ●元気体操(中)	6 ●リラックスヨガ	7	8 ●元気ボールクラブ (中、河)	9 要予約!
10	11	12 ●元気体操(門)	13 ●バランスボール (石、中)	14 要予約!	15	16
17	18 ◇◎ヨガ&ストレッチーズ ●フロアカーリング	19 ●元気体操(石)	20 ●リラックスヨガ	21	22	23
24	25 ●レディースヨガ	26 ●元気体操(中)	27 ●リズムボクシング	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ●元気体操(中)	6 ●リラックスヨガ	7	8 ◎元気ボールクラブ (河、中)	9 要予約!
10	11 ●レディースヨガ ●フロアカーリング	12 ●元気体操(門)	13 ●リズムボクシング	14	15	16
17	18	19 ●元気体操(石)	20 ●リラックスヨガ	21	22	23
24	25 ●レディースヨガ 31 ●フロアカーリング	26 ◎元気体操(中)	27 ●バランスボール (河、中)	28 要予約!	29 ◇◎ストレッチーズ	30

●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。