

# 令和5年度 あやめ池スポーツセンター

# スポーツ教室

- ★月・水曜日 ラージボール卓球 バドミントン教室(教室)10:00～(2H)1回200円
- ★月・水曜日 ころばぬ先の健康運動教室(シニア) 13:30～(1.5H)1回200円 月・水自由に週1回参加
- ★月曜日 みんなのヨガ教室(ヨガ)10:00～ (1H)1回500円 要予約
- ★木曜日 ノルディック・ウォーク教室(NW)10:00～(1.5H)1回200円 ※集合場所をご確認ください
- ★木曜日 エアロビクス教室(エアロビ)10:00～(1H)1回500円 要予約
- ★金曜日 わいわいバドミントン教室(バド)10:00～(2H)1回 200円
- ★毎月最終火曜日 ターゲットバードゴルフ月例会(TBG)10:00～(1.5H)1回200円 TBG☔は中止



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
11月のNW集合場所は「長和田駐車場」です				エアロビ	文化の日	
5	6	7	8	9	10	11
	教室 シニア・ヨガ		教室・シニア	NW エアロビ	バドミントン	
12	13	14	15	16	17	18
	教室 シニア・ヨガ		教室・シニア	NW エアロビ	バドミントン	
19	20	21	22	23	24	25
	教室 シニア・ヨガ	休館日	教室・シニア	勤労感謝の日	バドミントン	
26	27	28	29	30		
	教室 シニア・ヨガ	TBG月例会	教室・シニア	NW エアロビ		

