

# 令和6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



※初回参加の方は事前にお問合せください

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	教室 シニア・ヨガ		教室・シニア	エアロビ	バドミントン	
9	10	11	12	13	14	15
	教室 シニア・ヨガ		シニア			
16	17	18	19	20	21	22
	教室 シニア・ヨガ	休館日	教室・シニア		バドミントン	
23	24	25	26	27	28	29
	教室 シニア・ヨガ		教室・シニア		バドミントン	
30	31					
	教室・ヨガ					

