

2013

4月

\*佐土原スポーツクラブ\*

月間教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

～お昼のロコモ予防体操教室4/12スタート  
 毎週月曜夜に好評開催中のロコモ教室♪  
 4月から「お昼の部」を開催します(^)v  
 毎月第2・4金曜日の10:30～11:30(くじら館)です。  
 講師は、古賀総合病院理学療法士の先生です。  
 4月はお試し月間です。是非体験してみてください!!



★毎月第2・4金曜日  
 ★10:30～11:30  
 ★くじら館和室  
 ★会員1000円/月  
 ★非会員2000円/月  
 「4月は誰でも無料で受講できます(^)v」

7 久峰公園 さくらまつり 4月6・7日 	8 ・ロコモ予防体操 18:45～19:45 (くじら館) ・Jr.バドミントン 18:00～19:45 ・バドミントン 20:00～21:30 (広瀬中)	9 ・さんすう 東町公民館 16:30～17:30 ・ゴルフ 19:15～20:45 (グラスガーデン塩路) ・テニス(久峰公園) 20:00～22:00	10 ・なでしこサムライ サッカー 16:00～(広瀬小) ・フットサル 20:00～22:00 (佐土原体育館)	11 ・フラダンス 14:00～15:00 (くじら館) ・えいご(くじら館) 16:30～18:30 ・Jr.リフトテニス 20:00～22:00 (佐土原体育館)	12 ・ロコモ予防体操 くじら館10:30～ ・広っ子スポーツ 17:00～18:30 ・ゴルフ19:15～ (グラスガーデン塩路) ・卓球20:00～ (佐土原体育館)	13 	
14 ・ミニバレー サークル♪ 20:00～22:00 (広瀬小) 	15 ・ロコモ予防体操 18:45～19:45 (くじら館) ・Jr.バドミントン 18:00～19:45 ・バドミントン 20:00～21:30 (広瀬中)	16 ・さんすう 東町公民館 16:30～17:30 ・ゴルフ 19:15～20:45 (グラスガーデン塩路) ・テニス(久峰公園) 20:00～22:00	17 ・なでしこサムライ サッカー 16:00～(広瀬小) ・フットサル 20:00～22:00 (佐土原体育館)	18 ・フラダンス 14:00～15:00 (くじら館) ・えいご 16:30～18:30 (くじら館)	19 ・広っ子スポーツ 17:00～18:30 ・ゴルフ 19:15～20:45 (グラスガーデン塩路) ・卓球 20:00～22:00 (佐土原体育館)	20 	
21 	22 ・ロコモ予防体操 18:45～19:45 (くじら館) ・Jr.バドミントン 18:00～19:45 ・バドミントン 20:00～21:30 (広瀬中)	23 ・さんすう 東町公民館 16:30～17:30 ・ゴルフ 19:15～20:45 (グラスガーデン塩路) ・テニス(久峰公園) 20:00～22:00	24 ・なでしこサムライ サッカー 16:00～18:00 (広瀬小) 	25 ・フラダンス 14:00～15:00 (くじら館) ・えいご(くじら館) 16:30～18:30 ・Jr.リフトテニス 20:00～22:00 (佐土原体育館)	26 ・ロコモ予防体操 くじら館10:30～ ・広っ子スポーツ 17:00～18:30 ・ゴルフ19:15～ (グラスガーデン塩路) ・卓球お休み	27 	
28 ・ミニバレーサークル 20:00～22:00 (広瀬小) 	29 	30 ・ゴルフ 19:15～20:45 (グラスガーデン塩路) ・テニス(久峰公園) 20:00～22:00	「井上公子」 & 「末吉正枝」 元世界チャンピオンのお二人が指導する ～Jr.ソフトテニス教室～ ★毎月第2・4木曜日20:00～22:00 ★佐土原体育館 ★1,500円/月 「いつでも無料体験出来ます♪」 				

～シーガイアジョギングユニファイド大会～

★4月28日(日) 9:00～13:00

場所:宮崎シーガイア  
(フローランテ宮崎集合)

- \* 2キロの部 \* 5キロの部
- \* 10キロの部 \* ウォーキングの部



～総合型地域スポーツクラブ～

NPO法人佐土原スポーツクラブ

宮崎市佐土原町下田島19276-3

TEL73-4442 FAX71-1740

