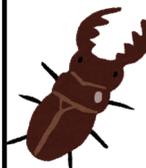


2022 7月 * 佐土原スポーツクラブ * 月間教室カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<p>～心身の健康法～好評開催中！ カスミ先生の「ヨガ教室☆」 * 毎月第2・4月曜日10:30～11:30 ♪ * 広瀬地区交流センター(和室) * 会員500円 * ビジター800円</p> 			<p>人気のヨガ教室を開催しています！ 呼吸法を取り入れながらゆっくりとした動きで、体内バランスを整えます。年齢や体力に関係なく、どなたでもできる心身の健康法の一つです。是非一度体験してみてください♪</p>		1	2
3	4	5	6	7	8	9
 <p>・ロコモ予防体操 18:45～(くじら館) ・バドミントン 20:00～(広瀬中)</p>	<p>・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)</p>	<p>・折り紙 10:00～(広交セ) ・アクティブキッズ 16:30～(広小) ・フットサル 20:00～(佐体)</p>	<p>・歌遊び 10:00～11:00 (広瀬交センター) ・フラダンス 14:00～(くじら館) ・キッズチア 17:00～(くじら館)</p>	<p>・にこにこリズム 13:30～14:30 (広瀬交セ) ・スポンジテニス 16:30～17:45 (広瀬小)</p>		
10	11	12	13	14	15	16
 <p>・ヨガ 10:30～ (広交セ) ・ロコモ予防体操 18:45～(くじら館) ・バドミントン 20:00～(広瀬中)</p>	<p>・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)</p>	<p>・わくわく女子会 10:00～(広交セ) ・アクティブキッズ 16:30～(広小) ・リンパケア 19:00～(くじら館)</p>	<p>・フラダンス 14:00～(くじら館) ・キッズチア 17:00～18:15 (くじら館)</p>	<p>・スポンジテニス 16:30～17:45 (広瀬小)</p>	<p>・ロコチャレ 10:00～11:00 (広交セ)</p> 	
17	18	19	20	21	22	23
	 <p>海の日</p>	<p>・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)</p>	<p>・折り紙 10:00～(広交セ) ・アクティブキッズ 16:30～(広小) ・フットサル 20:00～(佐体)</p>	<p>・歌遊び 10:00～(広交セ) ・フラダンス 14:00～(くじら館) ・キッズチア 17:00～(くじら館)</p>	<p>・にこにこリズム 13:30～14:30 (広瀬交セ) ・スポンジテニス 16:30～17:45 (広瀬小)</p>	
24	25	26	27	28	29	30
<p>カヌー教室 9:00～12:00 石崎川にて ※駐車場は、 井上小児歯科</p> 	<p>・ヨガ 10:30～ (広交セ) ・ロコモ予防体操 18:45～(くじら館) ・バドミントン 20:00～(広瀬中)</p>	<p>・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)</p>	 <p>・リンパケア 19:00～21:00 (くじら館)</p>	<p>・フラダンス 14:00～15:00 (くじら館)</p> 		
31	<p>7月のアクティフは「ドッジボールとドッチビー」 みんな大好きなドッジボール。 投げるコツを練習して上手に投げられるように 頑張りましょう(^_^)v チームワークで試合も頑張りよう！</p> 					

* NPO法人佐土原スポーツクラブ * TEL73-4442 *