

# お盆期間ご利用案内 8/10(土)~8/16(金)

体操教室	日付	会場	教室名	スケジュール		
	8月12日 (月) 振替休日	柔・剣道場	ストレッチ&ソフトリズム	スタジオにて開催	9:30~10:30 (9:00より受付・50名)	
			腹筋同好会	お休み		
			肩こり腰痛予防体操	スタジオにて開催	13:45~14:45 (13:15より受付・50名)	
	8月13日 (火)	主競技場	ソフトエアロビクス	通常通りの開催		
			元気ハツラツ体操			
			ウォーキングエクササイズ			
		柔・剣道場	肩こり腰痛予防体操	お休み		
		主競技場	親子体操	お休み	幼児：親子走り方教室	
	小学生体操		小学生：逆上がり・トランポリン・バク転教室			
8月14日 (水)	アーチェリー場	リアルトレーニング	お休み			
	会議室	ピラティス				
		筋コンディショニング&ストレッチ				
	柔・剣道場	ころばん塾				
8月15日 (木)	柔・剣道場	低体力者のための貯金体操	お休み			
		ヒーリングヨガ				
8月16日(金)	柔・剣道場	肩こり腰痛予防体操	お休み			
主競技場	日付	種目	スケジュール			
	8月12日(月)	バドミントン	お休み			
	8月13日(火)	器械体操	通常通りの開催			
	8月14日(水)	バスケットボール・バレーボール				
	8月15日(木)	バドミントン				