

体育棟 10月一般公開中止または変更のお知らせ

| | 日付 | 会場 | 教室名 | スケジュール | | |
|-----------|---------------|--------------|---|------------|------------------------|--|
| 一般公開型体操教室 | 14日 (祝・月) | 柔剣道場 | ストレッチ&ソフトリズム | 祝日の為お休み | | |
| | | | 腹筋同好会 | | | |
| | | | 肩こり腰痛予防体操 | スタジオで開催 | 13:45~14:45 (体育の日感謝デー) | |
| | 22日 (祝・火) | 主競技場 | ソフトエアロビクス 元気ハツラツ体操 ウォーキングエクササイズ 小学生体操・親子体操 | 祝日の為お休み | | |
| | 25日(金) | スタジオ | エアロ初級 | 区大会使用の為お休み | | |
| | 29日(火) | 主競技場 | ソフトエアロビクス 元気ハツラツ体操 ウォーキングエクササイズ 小学生体操 | 工事の為お休み | | |
| | | | 親子体操 | アーチェリー場で開催 | 15:00~16:00 (14:45受付) | |
| | | 柔剣道場 | 肩こり腰痛予防体操 | アーチェリー場で開催 | 13:15~14:15 (12:45受付) | |
| | 30日(水) | 全館休館日 | | | | |
| | 31日(木) | 柔剣道場 | 低体力者のための貯筋体操 | 工事の為お休み | | |
| ヒーリングヨガ | | | | | | |
| 主競技場 | 14日(祝/月) | 卓球 | 祝日の為お休み(卓球室のみ感謝デー無料公開9:00~17:00) | | | |
| | | バドミントン | 感謝デー無料公開 14:30~17:00 | | | |
| | 22日(祝/火) | 器械体操 | 祝日の為お休み | | | |
| | 24日(木) | バドミントン | 午後・夜間のみ区大会準備の為お休み | | | |
| | 29日(火) | 器械体操 | 工事の為お休み | | | |
| | 30日(水) | 全館休館日 | | | | |
| | 31日(木) | バドミントン | 工事の為お休み | | | |