

# いつでも参加できるレギュラープログラム

曜日	教室名	時間	場所	対象者	会員(非会員)
月	月曜卓球	午後1時00分～4時00分	岩舟体育館	どなたでも	月 500円(1,000円)
火	太極拳(昼の部)	午前10時00分～11時30分	岩舟体育館	どなたでも	月 500円(1,000円)
	火曜卓球	午後1時00分～4時00分	岩舟体育館	どなたでも	月 500円(1,000円)
水	ヨガ教室(昼の部)	午前10時00分～11時00分	岩舟公民館	どなたでも	月1,000円(1,500円)
	ヒップホップダンス	午後6時00分～7時00分	岩舟体育館等	小学生以上	月1,500円(2,000円)
	元気アップ骨盤体操	午後7時00分～8時30分	遊楽々館	どなたでも	月 500円(1,000円)
	太極拳(夜の部)	午後7時00分～8時30分	岩舟公民館	どなたでも	月 500円(1,000円)
木	ヨガ教室(夜の部)	午後7時00分～8時00分	静和地区公民館	どなたでも	月1,000円(1,500円)
	バドミントン	午後7時30分～8時45分	岩舟中体育館	小学生以上	月 500円(1,000円)
金	ラージボール卓球	午後1時30分～4時00分	岩舟体育館	どなたでも	月 500円(1,000円)
	ペルビック(骨盤)ストレッチ	午後7時30分～8時30分	静和地区公民館	どなたでも	月1,500円(2,000円)
土	ミニバスケットボール	午後6時30分～8時00分	岩舟小体育館	小学生4～6年	月 500円(会員のみ)

## 入会のご案内

区分	年会費	保険料	合計
一般 (高校生以上)	3,000円	1,850円	4,850円
キッズ (中学生以下)	1,500円	800円	2,300円
ファミリー (同居の家族2人以上)	5,000円	加入者・人数により算出	

※平成27年度の会員期間は、平成27年4月1日から平成28年3月31日までです。

## 入会方法

クラブ事務局までご連絡の上、年会費と保険料を合わせて事務局(栃木市岩舟公民館1階事務所)で手続きをしてください。  
教室の会場でも手続きをすることもできます。

## いわふねスポーツクラブ事務局

栃木市岩舟公民館1階事務所

TEL:0282-55-2500

FAX:0282-55-5065

お問い合わせ・受付時間は平日9:00～17:00

## 会員特典

- その1 すべてのプログラムにおトクな会員料金で参加できます。
- その2 優先的に参加できるプログラムがあります。
- その3 すべてのプログラムに適用される「スポーツ安全保険」に加入します。

スポーツ安全保険の補償額	対象範囲	死亡	後遺障害 (級別)	入院 (1日につき)	通院 (1日につき)
	団体活動とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円



いわすぽ会長の  
寺内です。  
みなさんお気軽に  
クラブに遊びに来てください。



集う・つながる・元気になる

栃木市岩舟町 総合型地域スポーツクラブ

広報いわすぽ

第8号

2015.3

# いわふねスポーツクラブ



平成27年度



## 会員・参加者 大募集!!



クラブ  
理念

人が集い、仲間とつながり、  
みんなが元気になる  
地域に根ざしたクラブであること



スポーツ振興くじ助成事業

このパンフレットは  
「スポーツ振興くじ」の  
助成を受けて作成  
しています。

# いつでもフイ! フイ! レギュラープロ

教室参加者募集中! 見学・体験もお気軽にどうぞ!!

月  
MAN

**月曜卓球** 岩舟体育館  
午後1時～午後4時



水  
WED

**ヨガ(昼)** 岩舟公民館  
午前10時～午前11時



火  
TUE

**太極拳(昼)** 岩舟体育館  
午前10時～午前11時30分



水  
WED

**ヒップホップダンス** 岩舟体育館等  
午後6時～午後7時



火  
TUE

**火曜卓球** 岩舟体育館  
午後1時～午後4時



水  
WED

**元気アップ骨盤体操** 遊楽々館  
午後7時～午後8時30分



# グラム いわすぽ 2015



下記のプログラムの詳細は裏面をご覧ください♡

※諸事情により変更になる場合もあります

**水**  
WED

**太極拳(夜)** 岩舟公民館  
午後7時～午後8時30分



**金**  
FRI

**ラージボール卓球** 岩舟体育館  
午後1時30分～午後4時



**木**  
THU

**ヨガ(夜)** 静和地区公民館  
午後7時～午後8時



**金**  
FRI

**ペルビック(骨盤)ストレッチ**  
静和地区公民館 午後7時30分～午後8時30分



**木**  
THU

**バドミントン** 岩舟中体育館  
午後7時30分～午後8時45分



**土**  
SAT

**ミニバスケットボール** 岩舟小体育館  
午後6時30分～午後8時





# いわふねスポーツクラブ

2015年  
平成27年

## 4月カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	2 ◆バドミントン	3 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	4
5	6 ◇月曜卓球	7 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	8 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)	9 ◆バドミントン	10 ◇ラージボール卓球	11
12	13 ◇月曜卓球	14 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	15 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	16 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	17 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	18 ◆ミニバスケットボール
19	20 ◇月曜卓球	21 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	22 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	23 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	24 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	25 ◆ミニバスケットボール
26	27 ◇月曜卓球	28 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	29 昭和の日 ◆元氣アップ骨盤体操	30 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン		

教室参加者 いつでも募集中! 見学もお気軽にどうぞ♪

お問い合わせ先 いわふねスポーツクラブ事務局(岩舟公民館内)  
電話 0282-55-2500 FAX 0282-55-5065 平日 9:00 ~ 17:00

2015年  
平成27年

## 5月カレンダー

日	月	火	水
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休 ◆元氣アップ
10	11 ◇月曜卓球	12 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	13 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)
17	18 ◇月曜卓球	19 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	20 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)
24	25 ◇月曜卓球	26 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	27 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)
31	<b>シーズンプログラム</b> ・硬式テニス教室 ・すくすく☆水泳教室		

2015年  
平成27年

## 7月カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	2 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	3 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	4 ◆ミニバスケットボール
5	6 ◇月曜卓球	7 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	8 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)	9 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	10 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	11 ◆ミニバスケットボール
12	13 ◇月曜卓球	14 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	15 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	16 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	17 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	18 ◆ミニバスケットボール
19	20 海の日 ◇月曜卓球	21 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	22 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	23 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	24 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	25 ◆ミニバスケットボール
26	27 ◇月曜卓球	28 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	29 ◆元氣アップ骨盤体操	30 ◆バドミントン	31 ◇ラージボール卓球	

**シーズンプログラム**  
・ウキウキ♪カヌー教室



2015年  
平成27年

## 8月カレンダー

日	月	火	水
2	3 ◇月曜卓球	4 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	5 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)
9	10 ◇月曜卓球	11 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	12 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)
16	17	18 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	19 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)
23	24 ◇月曜卓球	25 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	26 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)
30	31 ◇月曜卓球		お子 保護者 事故防 ますよ

# 年間カレンダー(保存版)



スポーツ振興くじ助成事業  
このパンフレットは「スポーツ振興くじ」の  
助成を受けて作成しています。

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合があります。)

## 2015年 平成27年 6月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合があります。)

水	木	金	土
		1	2
日 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	7 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	8 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	9 ◆ミニバスケットボール
教室(昼) アップダンス 拳(夜)	14 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	15 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	16 ◆ミニバスケットボール
教室(昼) アップダンス 骨盤体操 拳(夜)	21 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	22 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	23 ◆ミニバスケットボール
教室(昼) アップダンス 骨盤体操 拳(夜)	28 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	29 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	30 ◆ミニバスケットボール



室(前期)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ◇月曜卓球	2 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	3 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	4 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	5 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	6 ◆ミニバスケットボール
7	8 ◇月曜卓球	9 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	10 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)	11 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	12 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	13 ◆ミニバスケットボール
14	15 ◇月曜卓球	16 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	17 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	18 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	19 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	20 ◆ミニバスケットボール
21	22 ◇月曜卓球	23 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	24 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	25 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	26 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	27 ◆ミニバスケットボール
28	29 ◇月曜卓球	30 ◇火曜卓球				

### シーズンプログラム

- ・ミニサッカー教室
- ・折紙教室
- ・いきいきハイキング



◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合があります。)

## 2015年 平成27年 9月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合があります。)

水	木	金	土
			1 ◆ミニバスケットボール
教室(昼) アップダンス 骨盤体操 拳(夜)	6 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	7 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	8 ◆ミニバスケットボール
教室(昼) アップダンス 拳(夜)	13	14	15
教室(昼) アップダンス 骨盤体操 拳(夜)	20 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	21 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	22 ◆ミニバスケットボール
教室(昼) アップダンス 骨盤体操 拳(夜)	27 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	28 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	29 ◆ミニバスケットボール

### ママが参加する際のお願い

の方におきましては、お子さんの安全確保や  
土のため、必ず会場までの送迎をしていただき  
お願い申し上げます。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	2 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	3 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	4 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	5 ◆ミニバスケットボール
6	7 ◇月曜卓球	8 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	9 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)	10 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	11 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	12 ◆ミニバスケットボール
13	14 ◇月曜卓球	15 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	16 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	17 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	18 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	19
20	21 敬老の日 ◇月曜卓球	22 国民の祝日	23 秋分の日 ◆元氣アップ骨盤体操	24 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	25 ◇ラージボール卓球 ◆ペルビック(骨盤)ストレッチ	26 ◆ミニバスケットボール
27	28 ◇月曜卓球	29 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	30 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)			

### シーズンプログラム

- ・のびのび☆かけっこ塾
- ・すくすく☆水泳教室(後期)





# いわふねスポーツクラブ

2015年 平成27年 10月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

日	月	火	水	木	金	土
				1 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	2 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	3 ◆ミニバスケットボール
4	5 ◇月曜卓球	6 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	7 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	8 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	9 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	10 ◆ミニバスケットボール
11	12 体育の日	13 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	14 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)	15 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	16 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	17 ◆ミニバスケットボール
18	19 ◇月曜卓球	20 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	21 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	22 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	23 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	24 ◆ミニバスケットボール
25	26 ◇月曜卓球	27 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	28 ◆ヒップホップダンス	29	30 	31 ◆ミニバスケットボール

### シーズンプログラム

- ・ミニサッカー教室
- ・すくすく☆水泳教室(後期)

2015年 平成27年 11月 カレンダー

日	月	火	水
1 	2	3 文化の日	4 ◆元氣アップ ◆太極拳
8	9 ◇月曜卓球	10 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	11 ◇ヨガ教室 ◆ヒップホップ ◆元氣アップ ◆太極拳
15	16 ◇月曜卓球	17 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	18 ◇ヨガ教室 ◆ヒップホップ ◆元氣アップ ◆太極拳
22	23 勤労感謝の日	24 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	25 ◇ヨガ教室 ◆ヒップホップ ◆元氣アップ ◆太極拳
29	30 ◇月曜卓球		

### シーズンプログラム

- ・いきいきハイキング
- ・硬式テニス教室

2016年 平成28年 1月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合もあります。)

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦	2
3	4 ◇月曜卓球	5 ◇火曜卓球	6 ◇ヨガ教室(昼) ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	7 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	8 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	9 ◆ミニバスケットボール
10	11 成人の日	12 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	13 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)	14 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	15 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	16 ◆ミニバスケットボール
17	18 ◇月曜卓球	19 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	20 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	21 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	22 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	23 ◆ミニバスケットボール
24	25 ◇月曜卓球	26 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	27 ◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	28 ◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	29 ◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	30 ◆ミニバスケットボール

31



### お子さまが参加する際のお願い

保護者の方におきましては、お子さんの安全確保や事故防止のため、必ず会場までの送迎をしていただきますようお願い申し上げます。

2016年 平成28年 2月 カレンダー

日	月	火	水
	1 ◇月曜卓球	2 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	3 ◇ヨガ教室 ◆ヒップホップ ◆元氣アップ ◆太極拳
7	8 ◇月曜卓球	9 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	10 ◇ヨガ教室 ◆ヒップホップ ◆元氣アップ ◆太極拳
14	15 ◇月曜卓球	16 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	17 ◇ヨガ教室 ◆ヒップホップ ◆元氣アップ ◆太極拳
21	22 ◇月曜卓球	23 ◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	24 ◇ヨガ教室 ◆ヒップホップ ◆元氣アップ ◆太極拳
28	29 ◇月曜卓球		

### シーズンプログラム

- ・パティシエ塾(チョコレート)

# 年間カレンダー(保存版)

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合があります。)

日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7			
	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ				
	12	13	14			
	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール			
	19	20	21			
	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール			
	26	27	28			
	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール			
						

## 2015年 平成27年 12月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合があります。)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール
6	7	8	9	10	11	12
	◇月曜卓球	◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール
13	14	15	16	17	18	19
	◇月曜卓球	◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール
20	21	22	23	24	25	26
	◇月曜卓球	◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	天皇誕生日 ◆元氣アップ骨盤体操	◆バドミントン	◇ラージボール卓球	
27	28	29	30	31		
	◇月曜卓球					
<p><b>シーズンプログラム</b></p> <p>・パティシエ塾(クリスマスケーキ作り)</p> 						

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合があります。)

日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6			
	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール			
	11	12	13			
	建国記念の日	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール			
	18	19	20			
	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール			
	25	26	27			
	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール			
						

## 2016年 平成28年 3月 カレンダー

◇昼間のプログラム ◆夜のプログラム  
(諸事情により変更になる場合があります。)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	
6	7	8	9	10	11	12
	◇月曜卓球	◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆太極拳(夜)	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	
13	14	15	16	17	18	19
	◇月曜卓球	◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール
20	21	22	23	24	25	26
春分の日	振替休日 ◇月曜卓球	◇太極拳(昼) ◇火曜卓球	◇ヨガ教室(昼) ◆ヒップホップダンス ◆元氣アップ骨盤体操 ◆太極拳(夜)	◆ヨガ教室(夜) ◆バドミントン	◇ラージボール卓球 ◆ベルビック(骨盤)ストレッチ	◆ミニバスケットボール
27	28	29	30	31		
	◇月曜卓球		◆元氣アップ骨盤体操			
<p><b>シーズンプログラム</b></p> <p>・ウォーキング教室</p> 						