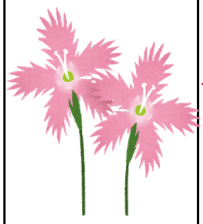
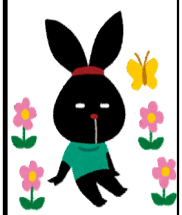
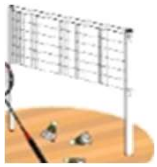
2022 10月 ＊佐土原スポーツクラブ＊ 月間教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
～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			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♪ KASUMI 先生		1 ・ロコチャレ 10:00(広交セ) ・えいご 10:00(くじら館) 創作室
2	3 ・ロコモ予防体操 18:45～(くじら館) ・バドミントン 20:00～22:00 (佐土原体育館)	4 ・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)	5 ・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)	6 ・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～(広交セ)	7 	8
9	10	11 ・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)	12 ・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)	13 ・フラダンス 14:00～(くじら館) ・キッズチア 17:00～18:15 (くじら館)	14 ・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)	15 ・ロコチャレ 10:00～11:00 (広交セ) ・えいご 10:00～11:40 (くじら館) 視聴覚室
16	17 ・ロコモ予防体操 18:45～(くじら館) ・バドミントン 20:00～(広瀬中)	18 ・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)	19 ・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)	20 ・歌遊び 10:00～(広交セ) ・フラダンス 14:00～15:00 (佐土原体育館)	21 ・リンパケア 体験会 14:00～15:30 (広瀬交セ) ・スポンジテニス 16:30～(広瀬小)	22 第19回 レディースミニ バレー大会は、 中止となりました
23 	24 ・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)	25 ・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)	26 ・アクティブキッズ 16:30～(広小) ・リンパケア 19:00～(くじら館)	27 ・フラダンス 14:00～15:00 (くじら館) ・キッズチア 17:00～(くじら館)	28 ・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)	29 ・えいご 10:00～11:40 (くじら館) 視聴覚室
30 第16回 テニスイベントは 中止となりました	31 ・ヨガ　10:30～ (広交セ) ・バドミントン 20:00～(広瀬中)	**10月のアクティブは「バドミントン」** みんな大好きなバドミントン♪ 打ち合いができると楽しいネ サーブをマスターして、試合が できるように頑張りましょう！ 				

＊NPO法人佐土原スポーツクラブ＊TEL73-4442＊