

# 2023 4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>* ロコモ予防体操教室では、毎年一回の体力測定を行います *</p> <p>片足立ち、歩幅測定、立ち上がりテストなどで、ご自分の現在の状態を把握し、ロコモ予防体操で改善を行っていきましょう♪</p> <p>★ロコモ予防チャレンジ教室⇒4月1日(土) ★ロコモ予防体操教室⇒⇒⇒4月10日(月)</p> 						1
2	3	4	5	6	7	8
<p>久峰公園 さくらまつり (久峰公園) キッズチア 出演します! 14:15頃</p> 	<p>・ロコモ予防体操 18:45~19:45 (くじら館)</p> <p>・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 10:00~11:00 (広交セ)</p> 	<p>・歌あそび 10:00~(広交セ)</p> <p>・フラダンス 14:00~(くじら館)</p> <p>・キッズチア 17:00~(くじら館)</p>		<p><b>NEW</b></p> <p>・キッズラグビー 10:00~11:30 (佐土原高校グラウンド)</p> 
9	10	11	12	13	14	15
 <p><b>注意</b></p>	<p>・ヨガ10:30~ (広瀬交セ)</p> <p>・ロコモ予防体操 18:45~(くじら館) <b>※測定日</b></p> <p>・バドミントン 20:00~(佐体)</p>	<p>・テニス 20:00~22:00 (久峰公園)</p>	<p>・アクティブキッズ 16:30~(広瀬小)</p> <p>・フットサル 20:00~(佐体)</p>	<p>・フラダンス 14:00~15:00 (くじら館)</p> 	<p>・にこにこリズム 13:30~14:30 (広交セ)</p> <p>・スポンジテニス 16:30~17:45 (広瀬小)</p>	<p>・ロコモチャレ 10:00~(広交セ)</p> <p>・えいご 10:00~(くじら館) 視聴覚室</p> <p>・キッズラグビー 10:00~(佐高)</p> <p><b>NEW</b></p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>宮崎シーガイア ジョギング ユニファイド マラソン大会</p> 	<p>・ロコモ予防体操 18:45~19:45 (くじら館)</p> <p>・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)</p> <p>・アクティブキッズ 16:30~(広瀬小)</p>	<p>・歌あそび 10:00~(広交セ)</p> <p>・フラダンス 14:00~(くじら館)</p> <p>・キッズチア 17:00~(くじら館)</p>	<p>・スポンジテニス 16:30~17:45 (広瀬小)</p>	<p><b>NEW</b></p> <p>・キッズラグビー 10:00~11:30 (佐土原高校グラウンド)</p> 
23/30	24	25	26	27	28	29
	<p>・ヨガ10:30~ (広瀬交セ)</p> <p>・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>・アクティブキッズ 16:30~(広瀬小)</p> <p>・フットサル 20:00~(佐体)</p>	<p>・フラダンス 14:00~(くじら館)</p> <p>・キッズチア 17:00~18:15 (くじら館)</p>	<p>・にこにこリズム 13:30~14:30 (広交セ)</p> <p>・スポンジテニス 16:30~17:45 (広瀬小)</p>	<p>昭和の日</p> 