

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>NEW</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>注意</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) ※測定日</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>NEW</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>NEW</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>  |