

# 2023 7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>～心身の健康法～好評開催中！  <b>カスミ先生の「ヨガ教室☆」</b>                      * 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</p> 		<p>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♪</p>  <p><b>KASUMI 先生</b></p>			1	
2	3	4	5	6	7	8
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモ予防体操 18:45～(くじら館)</li> <li>・バドミントン 20:00～(広瀬中)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・折り紙 10:00～(広交セ)</li> <li>・アクティブキッズ 16:30～(広小)</li> <li>・フットサル 20:00～(佐体)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歌遊び 10:00～11:00 (広瀬交センター)</li> <li>・フラダンス 14:00～(くじら館)</li> <li>・キッズチア 17:00～(くじら館)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポンジテニス 16:30～18:00 (広瀬小)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キッズラグビー 10:00～11:30 (佐土原高校グラウンド)</li> </ul> 	
9	10	11	12	13	14	15
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガ 10:30～(広交セ)</li> <li>・ロコモ予防体操 18:45～(くじら館)</li> <li>・バドミントン 20:00～(広瀬中)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・折り紙 10:00～(広交セ)</li> <li>・アクティブキッズ 16:30～(広小)</li> <li>・フットサル 20:00～(佐体)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歌遊び 10:00～(広交セ)</li> <li>・フラダンス 14:00～(くじら館)</li> <li>・キッズチア 17:00～18:15 (くじら館)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にこにこリズム 13:30～14:30 (広瀬交セ)</li> <li>・スポンジテニス 16:30～17:45 (広瀬小)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコチャレ 10:00～11:00 (広交セ)</li> <li>・キッズラグビー 10:00～11:30 (佐土原高校グラウンド)</li> </ul> 	
16	17	18	19	20	21	22
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・折り紙 10:00～(広交セ)</li> <li>・アクティブキッズ 16:30～(広小)</li> <li>・フットサル 20:00～(佐体)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歌遊び 10:00～(広交セ)</li> <li>・フラダンス 14:00～(くじら館)</li> <li>・キッズチア 17:00～(くじら館)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポンジテニス 16:30～18:00 (広瀬小)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キッズラグビー 10:00～11:30 (佐土原高校グラウンド)</li> </ul> 
23	24	25	26	27	28	29
<p>カヌー教室 9:00～12:00 (石崎川) 参加費500円(予備日8/6)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガ 10:30～(広交セ)</li> <li>・バドミントン 20:00～(広瀬中)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テニス 20:00～22:00 (久峰公園)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・フラダンス 14:00～15:00 (くじら館)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にこにこリズム 13:30～14:30 (広瀬交セ)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キッズラグビー 10:00～11:30 (佐土原高校グラウンド)</li> </ul> 
30	31	<p>7月のアクティブキッズは、みんな大好き！  <b>「ドッジボール＆ドッジビー」</b>です♪                      ボールを投げる、受け止める、避けるなど、たくさんの動きがあるので、それぞれの得意分野や個性を活かして楽しめる競技(〇)！                      これからとっても暑くなるので<b>水分</b>や<b>タオル</b>を忘れずに準備してね(^_-)☆</p> 				