

コメっち*わくわくカレンダー(2015年10月～12月)

日	月	火	水	木	金	土
10月				1 グランドゴルフ テニス	2 サンフレッシュ ラージ卓球	3
4	5	6 エアロビクス	7 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	8 ノルディック テニス	9 サンフレッシュ	10 サッカー
11	12 ラージ卓球	13 ピラティス エアロビクス	14 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	15 グランドゴルフ テニス	16 サンフレッシュ ラージ卓球	17 タグラクビー
18	19	20 ピラティス エアロビクス	21 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	22 ノルディック テニス	23 サンフレッシュ ラージ卓球	24 ゴルフ サッカー 卓球スクール
25 山歩き	26 サンフレッシュ ラージ卓球	27 ピラティス エアロビクス	28 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	29 テニス	30 サンフレッシュ ラージ卓球	31 卓球スクール タグラクビー

日	月	火	水	木	金	土
11月						
1	2	3 ピラティス エアロビクス	4 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	5 グランドゴルフ テニス	6 サンフレッシュ ラージ卓球	7 タグラクビー
8	9 ラージ卓球	10 ピラティス エアロビクス	11 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	12 ノルディック テニス	13 サンフレッシュ ラージ卓球	14 サッカー 卓球スクール
15	16	17 ピラティス エアロビクス	18 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	19 グランドゴルフ テニス	20 サンフレッシュ ラージ卓球	21 タグラクビー
22	23 ラージ卓球	24 ピラティス エアロビクス	25 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	26 ノルディック テニス	27 サンフレッシュ ラージ卓球	28 サッカー 卓球スクール
29	30					

⑭楽しい山歩き教室

第6回10/25(日) 桑の木台湿原



営業時間：9：00～17：30 教室、指導等で営業時間内に外出する場合がございます。

休館日：毎週日曜日・月曜日 TEL/FAX 0234-43-2035

日	月	火	水	木	金	土
12月		1 ピラティス エアロビクス	2 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	3 グランドゴルフ テニス	4 サンフレッシュ ラージ卓	5 タグラクビー 体育館アリーナ 11:30～13:00
6	7	8 ピラティス エアロビクス	9 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	10 ノルディック テニス	11 サンフレッシュ ラージ卓	12 サッカー 卓球スクール
13	14 ラージ卓球	15 ピラティス エアロビクス	16 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	17 グランドゴルフ テニス	18 サンフレッシュ ラージ卓球	19 タグラクビー
20	21	22 ピラティス エアロビクス	23 水中ウォーク ラージ卓球	24 ノルディック テニス	25 サンフレッシュ ラージ卓球	26 サッカー 卓球スクール
27	28 ラージ卓球	29	30	31		

午前のコース	午後のコース	単発プログラム
①ラージボール卓球 第2・4月曜・毎週水・金 10：00～12：00 アリーナ	⑦脂肪燃焼エアロ 毎週火曜日 19：00～20：15余目第四公	⑭楽しい山歩き 4月～10月
②美・健康ピラティス 毎週火曜日 10：30～11：30 児童高齢者室	⑧テニススクール 毎週木曜日 19：30～21：30 ほたるドーム	⑮スノーシュートレッキング 2月予定
③水中ウォーキング 毎週水曜日 10：45～11：30 アクア庄内	⑨卓球スクール 第2・4土曜日 19：00～21：00 アリーナ	⑯ゴルフスクール 4月～10月
④グランドゴルフ教室 第1・3木曜日 10：00～11：00 ほたるドーム	⑩トランポリン教室 毎週水曜日 19：30～21：00 児童高齢者室	⑰スキースクール 1月予定
⑤サンフレッシュ健康体操 毎週金曜日 10：00～11：15 児童高齢者室	⑪タグラクビー教室 第1・3土曜日 16：30～18：00 ほたるドーム	⑱エコ・ボランティア 4月5日終了
⑥ノルディックウォーキング 第2・4木曜日 10：00～11：00 ほたるドーム	⑫キッズ⑬女子サッカー 第2・4土曜日 16：30～18：00 ほたるドーム	⑲ワコインシェイブ 4月～6月 終了



第7回 10/24(土) 場所：庄内ゴルフ倶楽部
時間：13:00集合 13:30スタート

※単発プログラムの詳細・申込みチラシは総合体育館・各公民館等に設置致してあります。