

コメっち*わくわくカレンダー(2016年1月~3月)

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

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

⑩スキースクール

1月23日(土) } スキー指導者が丁寧に教えてくれるので、
1月24日(日) } 初心者でも2日間で滑れるようになります。



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
3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 グラウンドゴルフ テニス	4 サンフレッシュ ラージ卓	5 タグラグビー
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	16 水中ウォーク ラージ卓球 トランポリン	17 グラウンドゴルフ テニス	18 サンフレッシュ ラージ卓球	19 タグラグビー
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 トランポリン	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 エアロビクス	30 ラージ卓球	31 テニス		

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 終了
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 19：00～21：30 ほたるドーム	⑮スノーストレッキング 2月20日
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 終了
④グラウンドゴルフ教室 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23・24日
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タグラグビー教室 第1・3土曜日 15：00～16：30 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 15：00～16：30 ほたるドーム	⑲ワコソウエイブ 4月～6月 終了

⑰スノーストレッキング

2月20日(土)立谷沢龍神祭りも開催されますので、夜は幻想的な世界が楽しめます。



※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してあります。

今年度もありがとうございました。会員の皆様には、日頃のご厚情に心より感謝申し上げます。

いたらない点が多々あるかと思いますが来年度もよろしく願い申し上げます。