

日	月	火	水	木	金	土
10月		1 ピラティス (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	2 (余)ラージ卓球	3 ゆるゆらピラティス グラウンドゴルフ テニス (余)ラージ卓球	4 コメっち*ヨガ	5 山歩き (八幡平)
	6 山歩き (八幡平)	7 休館日	8 ピラティス (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	9 (余)ラージ卓球 (立)ニュースポーツ体験会	10 ゆるゆらピラティス ノルディック テニス	11 (余)ラージ卓球 (立)サンフレッシュ コメっち*ヨガ
13	14 ラージ卓球	15 すこやか (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	16 (余)ラージ卓球 (立)ニュースポーツ体験会	17 ゆるゆらピラティス グラウンドゴルフ テニス	18 (余)ラージ卓球 (余)サンフレッシュ コメっち*ヨガ	19 テニス ゴルフコンペ
20 kidsあ・そ・び 会員交流会	21 休館日	22 ピラティス すこやか (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球 (余)ラージ卓球	23	24 ゆるゆらピラティス (遠)ノルディック テニス	25 (余)ラージ卓球 (立)サンフレッシュ コメっち*ヨガ	26 キッズサッカー 女子サッカー テニス
27	28 ラージ卓球	29 ピラティス すこやか	30 (余)ラージ卓球	31 グラウンドゴルフ テニス		

◆お知らせ ◆
 ・10/1研修室利用不可(田川地区新人体育大会)の為、すこやかお休み→10/22に振替
 ・10/4総合体育館利用不可(就学児検診)の為、ラージ卓球お休み→10/3に振替
 サンフレッシュ健康体操お休み→11/29に振替
 ・10/15ピラティスお休み→10/29に振替
 ・10/23総合体育館利用不可(庄内町企業ガイダンス)の為、ラージ卓球お休み→10/22に振替

日	月	火	水	木	金	土
12月						
	1	2	3 ピラティス すこやか (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	4 (余)ラージ卓球	5 ゆるゆらピラティス グラウンドゴルフ テニス	6 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ コメっち*ヨガ
8	9 ラージ卓球	10 ピラティス (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	11 (余)ラージ卓球 (立)ニュースポーツ体験会	12 ゆるゆらピラティス ノルディック テニス	13 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ コメっち*ヨガ	14 キッズサッカー 女子サッカー
15 kidsあ・そ・び	16 休館日	17 ピラティス すこやか (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	18 (余)ラージ卓球 (立)ニュースポーツ体験会	19 ゆるゆらピラティス グラウンドゴルフ テニス	20 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ コメっち*ヨガ	21 テニス
22	23 ラージ卓球	24 ピラティス すこやか (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	25 (余)ラージ卓球	26 ゆるゆらピラティス ノルディック テニス	27 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ	28 キッズサッカー 女子サッカー
29	30	31				

◆お知らせ ◆
 ・12/27コメっちヨガお休み→11/29に振替

日	月	火	水	木	金	土
11月					1 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ コメっち*ヨガ	2 山歩き (霊山)
	3	4 休館日	5 ピラティス すこやか (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	6 (余)ラージ卓球	7 ゆるゆらピラティス グラウンドゴルフ テニス	8 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ コメっち*ヨガ
10	11 ラージ卓球	12 ピラティス (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	13 (余)ラージ卓球 (立)ニュースポーツ体験会	14 ゆるゆらピラティス ノルディック テニス	15 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ コメっち*ヨガ	16 テニス
17 kidsあ・そ・び	18 休館日	19 ピラティス すこやか (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	20 (余)ラージ卓球 (立)ニュースポーツ体験会	21 ゆるゆらピラティス グラウンドゴルフ テニス	22 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ コメっち*ヨガ	23 キッズサッカー 女子サッカー
24	25 ラージ卓球	26 ピラティス すこやか (ソ)エアロビ (脂)エアロビ (立)ラージ卓球	27 (余)ラージ卓球	28 ゆるゆらピラティス (遠)ノルディック テニス	29 (余)ラージ卓球 サンフレッシュ コメっち*ヨガ	30

◆お知らせ ◆
 ・11/12ソフトエアロビ、脂肪燃焼エアロビ第三まちづくりセンターに変更

午前のコース	午後のコース	単発プログラム
ラージボール卓球 毎週水・金曜日 第2・4月曜日 10:00~12:00 会場:総合体育館アリーナ	脂肪燃焼エアロビ 毎月4回 火曜日 19:00~20:00 会場:第二まちづくりセンター	楽しい山歩き 4月~10月
毎週火曜日 14:00~15:00 会場:体育センター	テニススクール 毎週木曜日 19:30~21:30 会場:ほたるドーム	ゴルフスクール 4月~10月 (10月コンペ開催)
美・健康ピラティス 毎月4回 火曜日 10:00~11:00 会場:総合体育館児童高齢者室	キッズサッカー 毎月第2・4土曜日 15:00~16:30 会場:ほたるドーム	
ゆるゆら健康ピラティス 毎月4回 木曜日 10:00~11:00 会場:総合体育館児童高齢者室	女子サッカー 毎月第2・4土曜日 15:00~16:30 会場:ほたるドーム	
グラウンドゴルフ 毎月第1・3・5木曜日 10:00~11:00 会場:ほたるドーム 他	コメっち*ヨガ 毎週金曜日 19:00~20:15 会場:総合体育館児童高齢者室	
サンフレッシュ健康体操 毎月4回 金曜日 10:00~11:30 会場:総合体育館児童高齢者室		
ノルディックウォーキング 毎月第2・4木曜日 10:00~11:00 会場:総合体育館周辺他		
ソフトエアロビ 毎月4回 火曜日 10:00~11:00 会場:第二まちづくりセンター		
すこやか 毎月3回 火曜日 10:00~11:30 会場:総合体育館研修室		
Kids「あ・そ・び」 毎月1回 日曜日 9:30~11:00 会場:総合体育館他		
ニュースポーツ体験会 毎月第3水曜日 14:00~15:00 会場:総合体育館他		
毎月第2水曜日 10:00~11:00 会場:体育センター		

【問い合わせ先】
 総合体育館
 TEL 0234-43-3347
 体育センター
 TEL 0234-25-5369