

R2.2/6訂正版
3月

★もとスポ★
ブログQRコード →



ブログをチェックしてね♪

スポーツくらぶ



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 E:歩くエアロ&ストレッチ 10時~ moco E:からだほぐし 13:30 高木 遊(あそ)リートクラブ ハンドボール体験:総体 E:躰・筋トレステーション 19時~ moco	4 E:健康体操 10時~ moco 筋トレは上履 き持参で!	5 慶翁大学 アクアコース ペンギン 14時~ E:リフレッシュヨガ 19時~ moco	6 E:心と身体いきいき 太極拳 10時~ moco	7 グッピー10時~ スイミー 11時~ E:ストレッチヨガ 10時~ パワーヨガ 11時10分~ moco
会場変更の お知らせ						
8	9 筋膜体操 10時~ 高木 公民館	10 E:歩くエアロ&ストレッチ 10時~ moco E:からだほぐし 13:30 高木 遊(あそ)リートクラブ E:躰・筋トレステーション 19時~ 高木公民館和室	11 E:健康体操 10時~ moco	12 慶翁大学 アクアコース ペンギン 14時~ E:リフレッシュヨガ 19時~ moco	13 E:心と身体いきいき 太極拳 10時~ moco	14 グッピー10時~ スイミー 11時~ E:ストレッチヨガ 10時~ パワーヨガ 11時10分~ moco
15	16	17 E:歩くエアロ&ストレッチ 10時~ moco 遊(あそ)リートクラブ E:躰・筋トレステーション 19時~ moco	18 E:健康体操 10時~ moco 筋トレは上履 き持参で!	19 慶翁大学 アクアコース ペンギン 14時~ E:リフレッシュヨガ 19時~ moco	20 お休み	21 グッピー10時~ スイミー 11時~ E:ストレッチヨガ 10時~ パワーヨガ 11時10分~ moco
22	23	24 E:歩くエアロ&ストレッチ 10時~ moco E:からだほぐし 13:30 高木 遊(あそ)リートクラブ E:躰・筋トレステーション 19時~ moco	25 E:健康体操 10時~ moco 筋トレは上履 き持参で!	26 アクアコース ペンギン 14時~ E:リフレッシュヨガ 19時~ moco	27 E:心と身体いきいき 太極拳 10時~ moco 筋膜体操 13:30~ 高木公民館	28 グッピー10時~ スイミー 11時~ E:ストレッチヨガ 10時~ パワーヨガ 11時10分~ moco

※エンジョイコースは3月から駅前mocoステーションに戻ります。但し、10日(火)筋トレステーションとからだほぐしは高木地区公民館和室です。なおセブンイレブン駐車場は堤防工事、屯所前のフリースペースは月極め駐車場になりましたので駐車できません。九縄南有料駐車場等をご利用ください。