

9月の日程表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
事務局休				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	10:00 土ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ		18:30 かけっこ	19:30 コアトレーニング	
8	9	10	11	12	13	14
事務局休			楽しい山歩き(斜平山)	9:30 Nウォーキング	10:00 60歳健康	
		13:30 運動不足		14:00 ピラティス		
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス		19:30 バランスボール		18:30 Jチャレンジ
15	16	17	18	19	20	21
事務局休					10:00 60歳健康	
		13:30 障がい者		14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ キッズダンス				18:30 Jチャレンジ
22	23	24	25	26	27	28
事務局休	ワンデーフェスタ		ハイキング(温身平)	9:30 Nウォーキング	10:00 60歳健康	10:00 土ピラティス
				14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ		19:30 バランスボール	19:30 コアトレーニング	
29	30	<div data-bbox="285 1388 1413 1989" data-label="Complex-Block"> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">ワンデーフェスタ</h2> <p style="text-align: center;">オープンアリーナ 9/23(祝) 10時～16時</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">青空ヨガ</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">けん玉パフォーマンス</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">ドッチビー大会</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">マルベリースキッズ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">親子バランスボール</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">プール無料開放</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px; border: 1px solid blue; padding: 5px;">60歳からの健康教室</div> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p>他にもイベント盛りたくさん!ぜひお越しください!</p> </div> </div> <div style="border: 2px solid pink; border-radius: 20px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">大人のハイキング教室</h2> <p style="text-align: center;">♪ブナの森で森林セラピー♪</p> <ul style="list-style-type: none"> ■日時 9月25日(水)午前7時15分集合 小雨決行 ■集合 生涯学習プラザ駐車場 (マイクロバスで移動) ■コース 小国町温身平 ■対象 一般男女 ■参加料 会員700円・非会員1,000円 (参加料の他に交通費・入浴料) ■服装 動きやすい服装・着替え ■持ち物 飲み物、おやつ、雨具、タオル ■申込 事務局窓口、電話、mail ■申込期限 9月20日(金)…先着20名 </div>				

お知らせ
ピラティス教室の
舟山先生ですが、
9月いっぱいお休み
となります。
ピンチヒッターとして、
はんだゆみこ先生に
ご指導いただきます。
はんだ先生宜しくお
願います!