

11月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
/				1 ストレッチ
4 祝日	5 ヨガ	6 スローエアロビック	7 ズンバ やさしいエアロビクス	8 ストレッチ
11 /	12 お休み	13 スローエアロビック	14 ズンバ やさしいエアロビクス	15 ストレッチ
18 /	19 お休み	20 スローエアロビック	21 ズンバ やさしいエアロビクス	22 ストレッチ
25 /	26 ヨガ	27 スローエアロビック	28 ズンバ お休み	29 休館日

曜日	教室名	時間	場所	持参用具
火曜日	ヨガ	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	ヨガマット (バスタオル可)
水曜日	スローエアロビック	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
木曜日	ズンバ	10:00～11:00	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
	やさしいエアロビクス	19:30～20:30	名寄市スポーツセンター研修室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)
金曜日	ストレッチ	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)

★ 5教室の全てに連絡不要でご参加いただけます。

★ 日程変更があった場合、名寄市体育協会ホームページにてお知らせいたします。

教室に関するお問合せは、下記までご連絡下さい。

名寄市スポーツセンター TEL 01654-3-6627 FAX 01654-3-8671