

2015年 11月

## 定期スポーツ教室予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	バレー・ソフトバレー 市民体育館 19:30 ~ 21:00 		グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30	健康体操 イオンコミュニティホール 13:30 ~ 14:30	★ 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30	ソシアルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30
		文化の日 	ソシアルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00	合氣道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30	ウォーキング 南総文化ホール前 19:00 ~ 20:00	
			バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15			
8	9	10	11	12	13	14
クッキング コミセン2F調理室 13:00 ~ 16:00 		リズム＆ストレッチ 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 	グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30	健康体操 若潮ホール 13:30 ~ 15:00	健身ストレッチ 若潮ホール 9:30 ~ 10:10	ソシアルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30
			ソシアルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00	合氣道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30	氣功 若潮ホール 10:20 ~ 11:30	
			卓球 市民体育館 19:30 ~ 21:15		セルフリフレクソロジー 若潮ホール 13:30 ~ 14:30	
		w			★ 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30	
15	16	17	18	19	20	21
	バレー・ソフトバレー 市民体育館 19:30 ~ 21:00 	タップダンス 若潮ホール 19:30 ~ 20:45	グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30	健康体操 イオンコミュニティホール 13:30 ~ 14:30	★ 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30	ソシアルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30
			ソシアルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00	合氣道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30	ウォーキング 南総文化ホール前 19:00 ~ 20:00	
			バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15			
22	23	24	25	26	27	28
		リズム＆ストレッチ 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 	グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30	健康体操 若潮ホール 13:30 ~ 15:00	健身ストレッチ 若潮ホール 9:30 ~ 10:10	ソシアルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30
	勤労感謝の日 		ソシアルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00	合氣道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30	氣功 若潮ホール 10:20 ~ 11:30	
			卓球 市民体育館 19:30 ~ 21:15		★ 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30	ハイキング 養老渓谷 7:30 ~ 16:30
29	30					
	バレー・ソフトバレー 市民体育館 19:30 ~ 21:00 			クラブ“わかしお”協賛店		
				TOPスポーツ	22-5216	
				望月スポーツ	22-0856	
				スポーツショップナカニシ	22-0121	
				グリーンスポーツ飯沼	22-9878	
				ダンス＆ブティックキミ	24-0624	
				渡辺スポーツ卓球専門店	23-6123	
				ファミリーオ館山	22-8861	
				和(なごみ)からだなおし処	28-5139	
				ホーストレッキングパーク館山	050-5820-7286	

## 【お知らせ】

☆屋外スポーツ教室は荒天の場合中止となる場合がございます。

☆クッキング希望者は、指導者(宮本)へ電話(27-5408)にてお申込みください。

☆わかしおホームページ URL <http://spowan.com/>

★温水プールはボイラー故障中のため使用できませんしばらくの間、水泳教室はおやすみとなります。直りましたら、教室を再開します。

