



10月 教室日程表・イベントのお知らせ♪

| 月 | 気軽に筋力アップ教室 | | | | エンジョイフラ教室 | | | | バランスボール教室 | | | | | | | |
|---|------------------|------------|----|-------------|-----------|-------|----|-------------|-----------|-----|----|-------------|--|--|--|--|
| | 日程 | 6.20日 | 時間 | 10:15～11:15 | 日程 | 6.27日 | 時間 | 13:30～14:30 | 日程 | 27日 | 時間 | 10:15～11:15 | | | | |
| 火 | ヨガ(昼)教室 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 日程 | 14日 | 時間 | 9:15～10:15 | | | | | | | | | | | | |
| 水 | ココロとカラダのメンテナンス教室 | | | | ヨガ(夜)教室 | | | | | | | | | | | |
| | 日程 | 1.8.15.22日 | 時間 | 10:00～11:00 | 日程 | 8日 | 時間 | 19:00～20:00 | | | | | | | | |
| 木 | ナチュラルヨガ教室 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 日程 | 2.9.16.23日 | 時間 | 10:00～11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 金 | 気軽にボクシングエクサ教室 | | | | バランスボール教室 | | | | | | | | | | | |
| | 日程 | 3日、24日 | 時間 | 19:00～20:00 | 日程 | 17日 | 時間 | 19:00～20:00 | | | | | | | | |
| | ワイルドエクササイズ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 日程 | 10日 | 時間 | 19:00～20:00 | | | | | | | | | | | | |



阿武隈リバーサイドマラソン

日 程 11月2日(日)
時 間 9時～13時
場 所 Kスポ陸上競技場
ス タート・ゴー ル !



らくらく運動教室(無料)

日 程 10月6.20.27日(月)
時 間 9時30分～10時
場 所 Kspo内総合体育館
武道場集合



健康ウォーキング

日 時 程 10月14日(火)
10時受付開始
10時30分～12時前後
参 加 料 場 所 300円
道の駅集合
雨天中止

※道の駅内で使える300円
クーポンプレゼント!

NIKKOアリーナかくだ(角田市総合体育館)

TEL

0224-63-3771

住所 角田市枝野青木155-31

かくだスポーツビレッジ

検索