

レディース 3B 体操教室

レディース 3B 体操教室は、日頃身体を動かしたいと思っているけど、なかなか時間や機会がない方におすすめの教室です。ご興味のある方は是非ご参加ください。リフレッシュできます!!

レディース 3B 体操教室

日 時：4月5日より毎週金曜日 10時～11時30分まで

(詳細日程は下記をご覧ください)

会 場：昭和町総合体育館または押原公園管理棟 2階

対象者：女性



持ち物：タオル、飲み物、上履き、運動のできる服装で参加してください。

会 員：年会費 5,000円 参加費 200円(1回) 回数券 11枚…2,000円

非会員：参加費 500円(1回)

回数券 5枚…2,500円

講 師：(公社)日本 3B 体操協会 公認指導士 矢沢 稔美先生

お得情報!!
ヘルスアップウォーキング
こびっと元気倶楽部
共通の会員登録となります

会 場：

昭和町立総合体育館

押原公園 管理棟

2019年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2019年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2019年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2019年7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2019年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2019年9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2019年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019年12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2020年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2020年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(キャメリア)

電話：055-275-6851 (月～金 9:00～17:00) FAX：055-267-8886

URL：<http://www.showa-camellia.com/> ホームページ&ブログで活動をご覧ください!!