

11月のプログラム中止日

一般公開

- 3 (金・祝) **祝日プログラムに変更**
- ・バドミントン
 - ・こども剣道
 - ・シニアリズム健康体操
 - ・なぎなた
- 5 (日)
- ・弓道 9:00～12:00
【12:20～18:40 は実施 ※15:40～初心者優先】
 - ・剣道 ・初心者剣道 ・居合道 ・杖道
- 12 (日)
- ・弓道 9:00～15:20
【15:40～18:40 は実施 ※初心者優先】
- 23 (木・祝) **祝日プログラムに変更**
- ・バレーボール
 - ・ソフトテニス
 - ・柔道
 - ・こども剣道

教室

- 3 (金・祝)
- ・エアロビクスダンス
 - ・シニアピラティス
 - ・リフレッシュヨーガ 金曜
 - ・太極拳
 - ・いきいき元気体操
 - ・らくらくヨーガ 金曜
- 20 (月)
- ・リフレッシュヨーガ 月曜
 - ・ヨーガで健康ライフ
- 23 (木・祝)
- ・朝のフラダンス
 - ・午後のフラダンス
 - ・こどもフラダンス
 - ・エンジョイシェイプ
 - ・初心者こども柔道