

11月のプログラム中止日

一般公開

- 4(月・祝) **祝日プログラムに変更**
・こども剣道 ・柔道
・剣道 ・初心者剣道 ・居合道 ・杖道
- 10(日) ・弓道 9:00~15:20
【15:40~18:40 は実施 ※初心者優先】
- 17(日) ・弓道 9:00~12:00
【12:20~18:40 は実施 ※15:40~初心者優先】
- 23(土・祝) **祝日プログラムに変更**
・こども剣道 ・柔道

教室

- 4(月・祝) ・朝のピラティス 月曜
・らくらくヨーガ 月曜
・リフレッシュヨーガ 月曜
・ヨーガで健康ライフ
・親子体操
・フットサル
・スポーツピラティス 月曜
- 22(金) ・リフレッシュヨーガ 金曜