

10月のプログラム中止日

一般公開

3(木) ・ バレーボール

14(月・祝) **祝日プログラムに変更**
・ 弓道 9:00~12:00【12:20~18:40 は実施】
・ エアライフル
・ ビームライフル ・ ビームピストル
・ こども剣道 ・ 柔道

18(金) ・ バドミントン

20(日) ・ 合気道
・ 弓道 9:00~15:20
【15:40~18:40 は実施 ※初心者優先】

25(金) ・ バドミントン

27(日) ・ エアライフル
・ ビームライフル ・ ビームピストル

教室

14(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
・ フットサル
・ スポーツピラティス 月曜

28(月) ・ らくらくヨーガ 月曜