

2月のプログラム中止日

一般公開

7(土) ・スポーツ広場

8(日) ・弓道 9:00～15:20

【15:40～18:40は実施 ※初心者優先】

11(水・祝) 祝日プログラムに変更

- ・さわやかリズム健康体操
- ・バドミントン
- ・親子リズム体操

23(月・祝) 祝日プログラムに変更

- ・バレーボール
- ・柔道

教室

11(水・祝) ・バトン

・体操

・理学療法士による
「姿勢改善」筋力トレーニング
・シニアヨーガ
・チェアヨガ

23(月・祝) ・フットサル

・朝のピラティス 月曜

・スポーツピラティス 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

「第2格技場」 使用中止のお知らせ

天井工事のため、令和8年1月～3月（予定）は利用できません。

一般公開プログラムは競技場にて実施予定です。