

# 4月のプログラム中止日

## 一般公開

- 4(土) ・ 弓道 9:00~12:00  
【12:20~21:30 は実施】
- 12(日) ・ 弓道 9:00~15:20  
【15:40~18:40 は実施 ※初心者優先】
- 19(日) ・ 合気道  
・ 弓道 終日
- 29(水・祝) **祝日プログラムに変更**  
・ さわやかリズム健康体操  
・ 親子リズム体操 ・ なぎなた  
・ こども剣道 ・ 女性剣道  
・ バドミントン  
・ 弓道 終日

## 教室

- 29(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  
・ チェアヨガ  
・ シニアヨーガ
- 30(木) ・ 産後ヨガ with ベビー  
・ ハワイアンフラ 10:30・13:30  
・ キッズフラダンス  
・ 初心者こども柔道