

2019年2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1/27	28	29	30	31	1 教室開催の為 午前区分 フール休止	2
3	4	5	6	7	8 教室開催の為 午前区分 フール休止	9
10	11 建国記念日	12	13	14	15 教室開催の為 午前区分 フール休止	16
17	18	19	20	21	22 教室開催の為 午前区分 フール休止	23
24	25 臨時休館日	26	27	28	3/1 教室開催の為 午前区分 フール休止	2



第5回新春ラージボール卓球大会 結果報告！

祝

優勝
おめでとうございます。

「シクラメン」チーム

火曜日のピラティス

※女性限定

【日程】3/ 5 3/12
3/19 3/26
火曜日 13:30~14:45

【受講料】3,850円
(4回分、消費税込み)

【携行品】スポーツタオル
飲料水

【講師】安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

お申込みは2月16日(土)10時から「窓口」「電話」で受付開始!!

心と身体を変えるピラティス

※女性限定

【日程】3/ 1 3/ 8
3/15 3/22
金曜日 13:00~14:15

【受講料】3,850円
(4回分、消費税込み)

【携行品】スポーツタオル
飲料水

【講師】安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

気になるお腹をへこます教室

※女性限定

【日程】3/ 1 3/ 8
3/15 3/22
金曜日 18:30~19:45

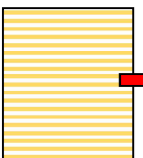
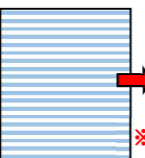
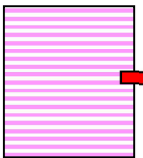
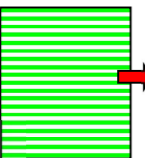
【受講料】3,850円
(4回分、消費税込み)

【携行品】スポーツタオル
飲料水

【講師】安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

体育館のレイアウト

(ご利用できる種目を色分けで表示しています)

 バドミントン (2面) 卓球 (5台) バスケット (半面) バレー (1面)	 バドミントン (4面) 卓球 (10台) ※バスケット・バレーはご利用できません
 バドミントン (2面) 卓球 (10台) バスケット (半面) ※バレーはご利用できません	 バドミントン (3面) 卓球 (5台) バスケット (半面) ※バレーはご利用できません

サンライフの温水プールで体力増進!!

最浅1m、最深1.4m(傾斜になっています)
水温→30℃前後 全長→25m、幅→5m



アクアリラックス

水圧を利用した水中運動。楽しく身体を動かしませんか？

【日程】3/1 3/8 3/15 3/22
金曜日 9:15~10:30

【携行品】水着、バスタオル

【講師】殿村 美和子
(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)

【定員】25名 (最少催行人数6名)

【受講料】3,090円 (4回分、含消費税)

お申込みは2月16日(土)10時から「窓口」「電話」で受付開始!!