

平成29年度 スポーツ教室 日程表<8月>

日	月	火	水	木	金	土
		 1 石巻川開き祭り ヒップホップ教室 イベント出演	2 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30 チャレンジザボールゲーム 13:30~15:30	3 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	4 筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50 トレーニングサポート 18:00~20:00	5
6	7	8 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	9 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	10 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	山の日 11	12
13	14	15	16	17 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ソフトテニス 18:30~20:00	18 筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50 トレーニングサポート 18:00~20:00	19
20	21	22 ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズトランポリン 15:30~17:45	23 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	休館日 24	25 筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50 トレーニングサポート 18:00~20:00	26  東松島夏祭り ヒップホップ教室 イベント出演
27	28	29 ボールで筋トレ 10:00~11:00 キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	30	31 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	《夏の運動注意点⑤》 ①風通しの良い服装で。 ②こまめな水分補給を。 ③だるい、寝不足などは積極的な休息を。 ④準備体操、整理体操は入念に。 ⑤おかしいな…と思ったら、涼しいところに避難。	

平成29年度 スポーツ教室 日程表<9月>

日	月	火	水	木	金	土		
 <p>来るべき冬に備え、色々と体の準備を始める時期です。 体力をつけ、いろんな身体機能を下げないためにも何かスポーツを始めてみませんか？</p> <p>後期会員募集中！</p> 					1 筋力活力元気塾 10:00~11:00	2		
							トレーニングサポート 18:00~20:00	
		3	4	5	6	7	8	9
		ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリートクラブ 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50 トレーニングサポート 18:00~20:00			
10	11	12	13	14	15	16		
	らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30 キッズトランポリン 15:30~17:45	ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリートクラブ 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50 トレーニングサポート 18:00~20:00			
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日		
		ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリートクラブ 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50			
24	25	26	27	28	29	30		
	らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30 キッズトランポリン 15:30~17:45				カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50			