

※ 卓球教室は参加定員が各回16名となりますので、お早目のご連絡をお願いします。



<p>5日(日)  <b>◎卓球教室</b>          10:00~12:00          会員100円、非会員300円          総合体育館卓球場</p>		<p>6日(月)  </p>		<p>7日(火)  <b>◎太極功夫扇教室</b>          10:00~12:00          会員100円、非会員300円          総合体育館柔剣道場</p> <p><b>◎ヨガ教室</b>          19:30~20:30          会員100円、非会員300円          総合体育館柔剣道場</p>		<p>1日(水)  <b>◎ランニング教室</b>          18:30~19:30          会員50円、非会員200円          棚倉運動広場</p>		<p>2日(木)  <b>◎レクダンス教室</b>          19:00~20:00          会員100円、非会員300円          総合体育館柔剣道場</p>		<p>3日(金)  </p>		<p>4日(土)</p>	
<p>12日(日)  </p>		<p>13日(月)</p>		<p>14日(火)  <b>◎バドミントン教室</b>          19:00~20:00          会員100円、非会員300円          総合体育館アリーナ</p>		<p>8日(水)  <b>◎ランニング教室</b>          18:30~19:30          会員50円、非会員200円          棚倉運動広場</p>		<p>9日(木)  <b>◎ボウリング教室</b>          19:00~20:30          会員500円、非会員800円          棚倉アローボール</p>		<p>10日(金)  </p>		<p>11日(土)  <b>◎親子でゆるスポ教室</b>          10:00~11:00          子ども100円、大人300円          総合体育館          対象:小学生以下の親子</p>	
<p>19日(日)  <b>◎卓球教室</b>          10:00~12:00          会員100円、非会員300円          総合体育館卓球場</p>		<p>20日(月)</p>		<p>21日(火)  <b>◎太極功夫扇教室</b>          10:00~12:00          会員100円、非会員300円          総合体育館柔剣道場</p>		<p>15日(水)  <b>◎ランニング教室</b>          18:30~19:30          会員50円、非会員200円          棚倉運動広場</p>		<p>16日(木)  <b>◎レクダンス教室</b>          19:00~20:00          会員100円、非会員300円          総合体育館柔剣道場</p>		<p>17日(金)</p>		<p>18日(土)</p>	
<p>26日(日)  <b>◎ルネィックウォーキング教室</b>          10:00~12:00          会員200円、非会員500円          総合体育館玄関前</p>		<p>27日(月)</p>		<p>28日(火)</p>		<p>22日(水)  <b>◎ランニング教室</b>          18:30~19:30          会員50円、非会員200円          棚倉運動広場</p>		<p>23日(木)  <b>◎ボウリング教室</b>          19:00~20:30          会員500円、非会員800円          棚倉アローボール</p>		<p>24日(金)</p>		<p>25日(土)</p>	
<p>29日(水)  <b>◎ランニング教室</b>          18:30~19:30          会員50円、非会員200円          棚倉運動広場</p>		<p>30日(木)</p>		<p>29日(水)</p>		<p>30日(木)</p>		<p>29日(水)</p>		<p>30日(木)</p>		<p>30日(木)</p>	



※ 教室に参加するときは、申込みをお願いします。

※ だんだん寒くなってきました。こんな時こそ体を動かして、風邪に負けない体力をつけましょう。