



1 2  
キッズ  
ダンススクール  
10:00~11:30  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横) お休み

3  
ヨガ(強度高め)  
18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

4  
かんたん  
教室 筋トレ  
18:30~20:00  
好摩公民館  
第2会議室

5  
キッズ  
ダンススクール  
18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

6  
ヨガ(ゆったり)  
9:45~11:15  
好摩公民館  
第2会議室  
ラグビー  
18:15~19:45  
巻堀小学校 体育館

7  
脳筋教室  
10:00~11:30  
好摩公民館  
第2会議室

8 9  
キッズ  
ダンススクール  
10:00~11:30  
好摩公民館  
第1会議室 お休み

10  
ヨガ(強度高め)  
18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

11  
お休み

12  
キッズ  
ダンススクール  
18:30~20:00  
好摩公民館  
第1会議室

13  
ヨガ(ゆったり)  
9:45~11:15  
好摩公民館  
第2会議室  
ラグビー  
18:15~19:45  
巻堀小学校 体育館

14  
脳筋教室  
10:00~11:30  
好摩公民館  
第2会議室  
楽しい英語教室  
18:30~20:00  
好摩公民館  
多目的室

15 16  
ステップ教室  
10:00~11:30  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横) お休み

17  
ヨガ(強度高め)  
18:30~20:00  
古川重機2F  
(鉄工団地内)

18  
お休み

19  
キッズ  
ダンススクール  
18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

20  
ヨガ(ゆったり)  
9:45~11:15  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)  
ラグビー  
18:15~19:45  
巻堀小学校体育館

21  
脳筋教室  
10:00~11:30  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

22 23  
お休み

24  
お休み

25  
ZUMBA®  
18:30~20:00  
古川重機2F  
(鉄工団地内)

26  
キッズ  
ダンススクール  
18:30~20:00  
好摩公民館  
第1会議室

27  
ヨガ(ゆったり)  
9:45~11:15  
好摩公民館  
第2会議室  
ラグビー  
18:15~19:45  
巻堀小学校体育館

28  
脳筋教室  
10:00~11:30  
好摩公民館  
第2会議室

### 持ち物

- ①動きやすく寒くない服装
- ②動きやすい中ばき
- ③水分

- ④フェイスタオル
- ⑤ヨガマット(バスタオル等しけるもの)
- ⑥参加料
- ⑦マスク(各自の判断におまかせします)

※全ては使わないかもしれませんが、お持ちください。

※体調の悪い方のご参加は、ご遠慮ください。