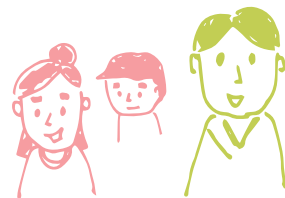


バリバリ活動している方! 学生さん、会社員の方、子育て中のお母さん、親子での参加也大歓迎です。

中学生以上の

バリ活クラス3教室開催中!



ヨガ

月曜日 & 1/6(金)
18:30~20:00



- 1月 2日(月) **お休み**
- 6日(金) **お休み**
- 9日(月) **お休み**
- 16日(月) 好摩コミュニティセンター和室
- 23日(月) 古川重機2F(鉄工団地内)
- 30日(月) 好摩コミュニティセンター和室
- 2月 6日(月) 好摩コミュニティセンター和室
- 13日(月) 好摩コミュニティセンター和室
- 20日(月) 古川重機2F(鉄工団地内)
- 27日(月) 好摩コミュニティセンター和室

ZUMBA®

火曜日
18:30~20:00



- 1月 3日(火) **お休み**
- 10日(火) **お休み**
- 17日(火) 勤労者研修センター(啄木記念館横)
- 24日(火) 好摩公民館 講義室
- 31日(火) 古川重機2F(鉄工団地内)
- 2月 7日(火) 好摩公民館 講義室
- 14日(火) 勤労者研修センター(啄木記念館横)
- 21日(火) 好摩公民館 講義室
- 28日(火) 古川重機2F(鉄工団地内)

かんたん 教室

金曜日
18:30~20:00

New
プログラム!

かんたんステップ 2月10日(金) 勤労者研修センター

体の動かし方とコントロール、可動域を広げるプログラム

かんたん美BODY

1月20日(金) 勤労者研修センター
2月17日(金) 勤労者研修センター

ココロも
カラダも
美しく!



たくさんのスポーツに触れて、ただただ楽しいと思える気持ちを大切にします。

巻堀小学校でタグラグビー開催中!

木曜日 18:15~19:45

1月 5、12、19、26日
2月 2、9、16日

だ円形のボールを持って走り、味方にボールをパス!
キックもないし、スポーツが苦手な人だって大丈夫!
腰に付けた2本のひらひらしたタグを、お互いに
取ったり取られたりしながらボールを持って、コート
を自由自在に駆け回り、相手ゴールを目指そう!

いつでもどうぞ!



フィットネスインストラクター体験

全4回開催 1回 500円

勤労者研修センター(啄木記念館横)

1月 13日、27日 2月 3日、24日 金曜日
19:00~20:30

※上履き、筆記用具をお持ちください。どなたでも参加できます!



好きなことを
仕事にしよう!