

たますぽっうしん

no.20

主催・発行：特定非営利活動法人たますぽ

共催：盛岡市

5.6月のご案内

2024年

5月



月	火	水	木	金	土	日
<p>大人のダンス教室教室 無料体験会を開催します!! 5月31日(金) 18:30~20:00 勤労者研修センター(啄木記念館横) ぜひお友達も誘ってご参加ください♪</p>		<p>1 お休み</p>	<p>2 緑茶の日 筋肉教室 お休み タグラグビー 18:15~19:45 巻堀小学校 体育館</p>	<p>3 憲法記念日 お休み</p>	<p>4 みどりの日 お休み</p>	<p>5 こどもの日 お休み</p>
<p>6 コロッケの日 振替休日 お休み</p>	<p>7 ヨガ(ゆったり) 9:45~11:15 好摩体育館柔道場 初心者向け ZUMBA GOLD® 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)</p>	<p>8 お休み</p>	<p>9 筋肉教室 13:30~15:00 好摩公民館 第2会議室 タグラグビー 18:15~19:45 巻堀小学校 体育館</p>	<p>10 パンの日 かんたん教室 筋トレ 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)</p>	<p>11 お休み</p>	<p>12 母の日 お休み</p>
<p>13 お休み</p>	<p>14 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)</p>	<p>15 一粒万倍日 お休み</p>	<p>16 筋肉教室 13:30~15:00 好摩公民館 第2会議室 タグラグビー 18:15~19:45 巻堀小学校 体育館</p>	<p>17 かんたん教室 美BODY 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)</p>	<p>s/18(土) 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)</p>	
<p>20 ヨガ(強度高め) 18:30~20:00 古川重機2F (鉄工団地内)</p>	<p>21 ヨガ(ゆったり) 9:45~11:15 好摩体育館柔道場 ZUMBA® 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)</p>	<p>22 お休み</p>	<p>23 筋肉教室 13:30~15:00 好摩公民館 第2会議室 タグラグビー 18:15~19:45 巻堀小学校 体育館</p>	<p>24 かんたん教室 筋トレ 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)</p>	<p>25 お休み</p>	<p>26 お休み</p>
<p>27 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)</p>	<p>28 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) ZUMBA® 18:30~20:00 古川重機2F (鉄工団地内)</p>	<p>29 お休み</p>	<p>30 筋肉教室 13:30~15:00 好摩公民館 第2会議室 タグラグビー 18:15~19:45 巻堀小学校 体育館</p>	<p>31 大人のダンス体験教室 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)</p>	<p>大人のダンス体験教室開催!! 参加料無料 皆様のご参加お待ちしております♪</p>	

運動は、玉山の力だ!

