

# 2024年 6月

月

火

水

木

金

土

日

## 持ち物

※全ては使わないかもしれないけどお持ちください。  
※体調の悪い方のご参加はご遠慮ください。

- 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)



1  
牛乳の日  
お休み

2  
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  
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)

5  
お休み

6  
脳筋教室  
お休み

タグラグビー

18:15~19:45  
巻堀小学校 体育館

7  
寅の日

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)

8  
お休み

9  
お休み

6/15 (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)

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  
一粒万倍日  
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  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

12  
お休み

13  
脳筋教室  
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

14  
シュークリーンの日

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)

15  
ステップ教室

16  
父の日  
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  
モンブランの日  
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)

19  
寅の日  
お休み

20  
脳筋教室  
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

21  
大人の  
ダンス教室  
18:30~20:00  
勤労者研修センター  
(啄木記念館横)

22  
お休み  
一粒万倍日

23  
お休み  
一粒万倍日

24

### 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)

25  
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)

26  
お休み

27  
脳筋教室  
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

28  
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)

29  
お休み

30  
お休み

たますぽホームページ

<https://www.tamasupo.club>



この活動は、スポーツくじの助成金を受けて行っています。

最新の情報や詳しいことはここでチェックしてね!

お問い合わせお申し込み



080-6424-0769



tamasupo1@gmail.com

各教室のお問い合わせは、担当の岩崎へ当日までご連絡ください。  
自治会、会社、学校部活出張たますぽ、はじめました!