

月 火 水 木 金 土 日

エアプリアール 1 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)	2 ヨガ(ゆったり) 9:45~11:15 好摩公民館第2会議室 初心者ZUMBA® ZUMBA GOLD® 18:30~20:00 好摩公民館第2会議室	一粒万倍日 3 お休み	あんぱんの日 4 フレッシュ! 脳筋教室 お休み タグラグビー 18:15~19:45 好摩体育館	チーズケーキの日 5 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)	6 お休み	7 一粒万倍日 お休み
黄の日 果物の日 8 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)	9 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)	10 お休み	フレッシュ! めんの日 11 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 好摩体育館	パンの日 12 美ユティ BODY WAVE® 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	13 お休み	14 オレンジデー お休み
いちごの日/菓子の日 15 ヨガ(強度高め) 18:30~20:00 古川重機2F (鉄工団地内)	16 ヨガ(ゆったり) 9:45~11:15 好摩公民館第2会議室 ZUMBA® 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	17 お休み	フレッシュ! 一粒万倍日 18 フレッシュ! よいお肌の日 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 好摩体育館	ジュークリームの日 19 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)	20 黄の日 ステップ教室	21 一粒万倍日 お休み
ショートケーキの日 22 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)	23 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)	24 お休み	フレッシュ! 25 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 好摩体育館	26 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)	27 お休み	28 お休み

4/20 (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)

最新の情報や
 詳しいことはここで
 チェックしてね!

- 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。

たますぽホームページ
<https://www.tamasupo.club>



お問い合わせお申し込み



080-6424-0769



tamasupo1@gmail.com

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。

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!