

5月

月	火	水	木	金	土	日
ヨガ 18:30-20:00 好摩コミュニティ センター和室 1	ZUMBA® 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 2	憲法記念日 3	みどりの日 4	こどもの日 5	6	7
ヨガ 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 8	ZUMBA® 18:30-20:00 好摩公民館 講義室 9	ハタヨガ 9:45-11:15 好摩公民館 2F和室 10	ピンコロ教室 13:30-15:00 好摩公民館 講義室 タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館 11	かんたん エアロ 教室 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 12	13	14
ヨガ 18:30-20:00 好摩コミュニティ センター和室 15	ZUMBA® 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 16	ハタヨガ 9:45-11:15 勤労者研修センター (啄木記念館横) 17	ピンコロ教室 13:30-15:00 勤労者研修センター タグラグビー 18:15-19:45 巻堀小 体育館 18	かんたん 筋トレ 教室 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 19	20	21
ヨガ 18:30-20:00 古川重機2F (鉄工団地内) 22	ZUMBA® 18:30-20:00 好摩公民館 講義室 23	ハタヨガ 9:45-11:15 好摩公民館 2F和室 24	ピンコロ教室 13:30-15:00 好摩公民館 講義室 タグラグビー お休み 25	かんたん 美BODY 教室 18:30-20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横) 26	27	28
ヨガ 18:30-20:00 好摩コミュニティ センター和室 29	ZUMBA® 18:30-20:00 古川重機2F (鉄工団地内) 30	ハタヨガ 9:45-11:15 勤労者研修センター (啄木記念館横) 31				

5月は、気温が上がってきて過ごしやすい季節になります。しかし、新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。この時期は、日頃からストレスを上手に発散して、血流を良くするものをとるようにしましょう。

