

2024年

11月 たますぽつうしん

no.23

主催・発行：特定非営利活動法人たますぽ

共催：盛岡市

11.12月のご案内

月 火 水 木 金 土 日

大人のダンス教室

11/8 (土) 12/13 (土)

18:30~20:00

勤労者研修センター (啄木記念館横)

初心者さん大歓迎♪「運動に自信ないからダンスなんてできない…」と心配される必要はございません!

初心者の方でもついていけるように丁寧にレクチャーいたします♪
ストレス発散!運動不足解消!そして心身のリフレッシュ!

皆様のご参加お待ちしております★



フレッシュ!

脳筋教室

10:00~11:30
好摩公民館
第2会議室

キッズ

ダンススクール

13:00~14:30
好摩公民館
第1会議室

お休み

4

5

6

7

ヨガ(ゆったり)

9:45~11:15
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

フレッシュ!

脳筋教室

10:00~11:30
好摩公民館第2会議室

大人の

ダンス教室

18:30~20:00
好摩公民館第2会議室

9

10



お休み

11

12

13

14

ヨガ(ゆったり)

9:45~11:15
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

フレッシュ!

脳筋教室

10:00~11:30
好摩公民館
第2会議室

楽しい英語教室

18:30~20:00
好摩公民館
多目的ホール

16

17



お休み

18

19

20

21

ヨガ(ゆったり)

9:45~11:15
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

フレッシュ!

脳筋教室

10:00~11:30
好摩公民館
第2会議室

23

24



お休み

25

26

27

28

ヨガ(ゆったり)

9:45~11:15
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

フレッシュ!

脳筋教室

お休み

30



お問い合わせお申し込み 🌸 最新の情報や詳しいことはここでチェックしてね! 🌸

スポーツくじ



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!

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。