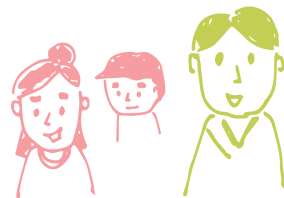


バリバリ活動している方！学生さん、会社員の方、子育て中のお母さん、親子での参加也大歓迎です。

中学生以上の

# バリ活クラス3教室開催中！



## ヨガ

月曜日 & 6/17(金)  
18:30~20:00



- 5月 2日(月) **お休み**  
 9日(月) 好摩コミュニティセンター和室  
 16日(月) 勤労研修センター(啄木記念館横)  
 23日(月) 好摩コミュニティセンター和室  
 30日(月) 古川重機2F(鉄工団地内)
- 6月 6日(月) 好摩コミュニティセンター和室  
 13日(月) 勤労研修センター(啄木記念館横)  
 17日(金) 好摩公民館2F和室  
 20日(月) 好摩コミュニティセンター和室  
 27日(月) 古川重機2F(鉄工団地内)

## ZUMBA®

火曜日  
18:30~20:00



- 5月 3日(火) **お休み**  
 10日(火) 玉山公民館  
 17日(火) 好摩コミュニティセンターホール  
 24日(火) 古川重機2F(鉄工団地内)  
 31日(火) 好摩コミュニティセンターホール
- 6月 7日(火) 玉山公民館  
 14日(火) 勤労研修センター(啄木記念館横)  
 21日(火) 古川重機2F(鉄工団地内)  
 28日(火) 好摩公民館 講義室

## かんたん筋トレ

- 5月 13日(金) 勤労研修センター(啄木記念館横)  
 6月 10日(金) 好摩公民館 講義室  
 24日(金) 勤労研修センター(啄木記念館横)

## かんたんエアロ

- 5月 20日(金) 好摩公民館 講義室  
 27日(金) 好摩公民館 講義室  
 6月 3日(金) 勤労研修センター(啄木記念館横)

金曜日

18:30~  
20:00

## 親子ZUMBA® ズンビーニ

6月4日(土)  
10:00~11:00  
好摩公民館2F和室

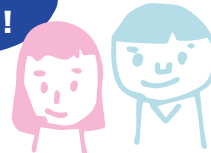
\*生後6ヶ月位~4歳位  
参加料500円



たくさんのスポーツに触れて、ただただ楽しいと思える気持ちを大切にします。

# 水曜日と木曜日に、タグラグビー開催中！

いつでもどうぞ！



## タグラグビー(水曜日)

5月11日、25日、6月8日、22日

水曜日 18:00~19:30 巻堀小学校

## タグラグビー(木曜日)

5月19日、6月2日、16日、30日

木曜日 18:15~19:45 巻堀小学校

急遽！たますぽの  
**無料体験会&見学会**  
を実施します！

5月4日(水)  
9:15~12:00  
好摩コミュニティセンター

※詳細は別紙を見てね。