

# 豊明市福祉体育館3月行事カレンダー

	月	火	水	木	金	土
					1 柔道教室 *肩こり・腰痛～健康体操 *簡単エアロビクス *簡単なびのびストレッチ *ヨガストレッチ夜	2 ★ IDAYレッスン ザ・サーキット *至福の寝落ちヨガ
3	4 休館日	5 巡りヨガ 柔道教室 *HIP HOP入門	6 ヨガ・50歳ヨガ ナイトヨガ水 キッズ・ジュニア体育 *はじめての中老年健康チアダンス *全身調整ヨガ①②	7 ナイトヨガ木 *中老年健康チアダンス	8 柔道教室 *はじめてエアロ *親子で英語	9 ト-列ス <sup>®</sup> -ツ交流会 脂肪燃焼エクササイズ
10 ★★ 近接市町 卓球大会	11 休館日	12 巡りヨガ 柔道教室 *親子のびのびリズム体操 *ミラクルストレッチ	13 ヨガ・50歳ヨガ キッズ・ジュニア体育 *やさしいピラティス *キックボクシング	14 ナイトヨガ木	15 柔道教室 *簡単エアロビクス *肩こり・腰痛～健康体操 *簡単なびのびストレッチ *ヨガストレッチ夜	16 IDAYレッスン 全身シェイプ
17 ★★ ダブルス交流 卓球大会	18 休館日	19 巡りヨガ 柔道教室	20 ★★ 愛知オープン ラージボール卓球大会	21	22 柔道教室	23 脂肪燃焼エクササイズ
24 ★ レク協会長杯 ビーチボール大会	25 休館日	26 柔道教室 *親子のびのびリズム体操 *ミラクルストレッチ	27	28	29 柔道教室	30
31						
施設案内	利用時間	午前9時～午後9時				
	休館日	毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌平日）、年末年始				
	住所	〒470-1123 豊明市西川町笹原26番地1				
	主な施設	アリーナ、柔道場、剣道場、会議室、卓球場、トレーニングルーム				
	利用方法	利用する日の2か月前から申し込みできます。 トレーニングルーム及び卓球場は利用する当日に申し込みください。				

◎大会時は駐車場が混み合いますので、乗り合わせにご協力ください。

★★…混雑予想

老人福祉センター・児童館の予定表は各施設にて配布しています。

大会以外でも行事により駐車場が混み合う場合がございます。

◎ピンク色は当館主催の教室です。

\*…とよあけ市民大学『ひまわり』講座

豊明市福祉体育館

指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社

※行事は変更になる場合がございます。

TEL 0562-93-5001

FAX 0562-93-6169

# 豊明市福祉体育館 4月行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 *HIP HOP入門	3	4 ラージボール卓球教室	5 *親子で姿勢と動きの土台づくり *簡単なびのびストレッチ *肩こり・腰痛～健康体操 *ヨガストレッチ夜 *エアロピクス（経験者）	6 *至福の寝落ちヨガ
7 ★ スポーツ協会会長旗 バレーボール大会	8 休館日	9 巡りヨガ 太極拳教室 卓球教室 柔道教室 *親子のびのびリズム体操 *骨格と筋肉を作るダンベル体操 *ミラクルストレッチ	10 ヨガ・50歳ヨガ 剣道教室 ナイトヨガ水 *やさしいピラティス *キックボクシング&ストレッチ	11 ナイトヨガ木 ラージボール卓球教室	12 バドミントン教室 柔道教室 剣道教室 *はじめてのエアロピクス	13
14 ★ 豊明市民 バドミントン大会	15 休館日	16 巡りヨガ 太極拳教室 卓球教室 柔道教室 *骨格と筋肉を作るダンベル体操 *HIP HOP入門	17 ヨガ・50歳ヨガ 剣道教室 ナイトヨガ水 *リズムが楽しい健康体操を *元気になる全身調整ヨガ①②	18 ナイトヨガ木 ラージボール卓球教室 *初めての中高年のボンボンダンス *中高年のボンボンダンス	19 バドミントン教室 柔道教室 剣道教室 *親子で姿勢と動きの土台づくり *簡単なびのびストレッチ *肩こり・腰痛～健康体操 *エアロピクス（経験者） *ヨガストレッチ夜	20 脂肪燃焼エクササイズ *至福の寝落ちヨガ
21 ★ レク協会会長杯 インディアカ大会	22 休館日	23 巡りヨガ 太極拳教室 卓球教室 柔道教室 *骨格と筋肉を作るダンベル体操 *親子のびのびリズム体操 *ミラクルストレッチ	24 ヨガ・50歳ヨガ 剣道教室 ナイトヨガ水 *やさしいピラティス *キックボクシング&ストレッチ	25 ナイトヨガ木 ラージボール卓球教室	26 柔道教室 剣道教室 *はじめてのエアロピクス	27 脂肪燃焼エクササイズ
28 ★ スポーツ協会会長杯 バスケットボール大会	29 ★★★ 空手道選手権大会 市民空手道交流試合	30 休館日				
施設案内	利用時間	午前9時～午後9時				
	休館日	毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌平日）、年末年始				
	住所	〒470-1123 豊明市西川町笹原26番地1				
	主な施設	アリーナ、柔道場、剣道場、会議室、卓球場、トレーニングルーム				
	利用方法	利用する日の2か月前から申し込みできます。 トレーニングルーム及び卓球場は利用する当日に申し込みください。				

◎大会時は駐車場が混み合いますので、乗り合わせにご協力ください。

★★…混雑予想

老人福祉センター・児童館の予定表は各施設にて配布しています。

大会以外でも行事により駐車場が混み合う場合がございます。

◎ピンク色は当館主催の教室です。

\*…とよあけ市民大学『ひまわり』講座

豊明市福祉体育館

指定管理者 シンコーススポーツ中部株式会社

※行事は変更になる場合がございます。

TEL 0562-93-5001

FAX 0562-93-6169