

# 豊明市福祉体育館7月行事カレンダー

|                                  | 月                     | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|----------------------------------|-----------------------|---|---|---|--|--|
|                                  | 1                     | 2<br>巡りヨガ<br>卓球教室<br>太極拳教室<br>柔道教室<br>*HIP HOP入門                                    | 3<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>ナイトヨガ水<br>キッズ・ジュニア体育<br>剣道教室<br>*元気になる全身調整ヨガ①② | 4<br>ナイトヨガ木<br>*初めての中高年のボンボンダンス<br>*中高年のボンボンダンス | 5<br>バドミントン教室<br>柔道教室<br>剣道教室<br>*エアロビクス（経験者）<br>*簡単なびのびストレッチ<br>*肩こり・腰痛～健康体操<br>*ヨガストレッチ夜 | 6<br>*至福の寝落ちヨガ                             |
| 7<br>中小体連愛知地区<br>支所卓球大会<br>（予備日） | 8<br>休館日              | 9<br>巡りヨガ<br>太極拳教室<br>卓球教室<br>柔道教室<br>*骨格と筋肉を作るダンベル体操<br>*ミラクルストレッチ<br>*親子のびのびリズム体操 | 10<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>剣道教室<br>ナイトヨガ水<br>*やさしいピラティス<br>*キックボクシング     | 11<br>ナイトヨガ木                                    | 12<br>バドミントン教室<br>剣道教室<br>*簡単なびのびストレッチ<br>*はじめてのエアロビクス                                     | 13<br>脂肪燃焼エクササイズ<br>IDAYレッスン<br>簡単パンチ&シェイプ |
| 14 ★<br>市民スポーツ<br>ママさんバレーボール大会   | 15<br>海の日<br>バドミントン大会 | 16<br>休館日   | 17<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>剣道教室<br>*肌ぐすで楽しい健康体操<br>*元気になる全身調整ヨガ①②        | 18<br>*初めての中高年のボンボンダンス<br>*中高年のボンボンダンス          | 19<br>バドミントン教室<br>剣道教室<br>*ヨガストレッチ夜<br>*肩こり・腰痛～健康体操<br>*エアロビクス（経験者）<br>*簡単なびのびストレッチ        | 20 ★★★<br>中学校女子バレーボール<br>愛日大会              |
| 21 ★★★<br>中学校女子バレーボール<br>愛日大会    | 22<br>休館日             | 23<br>中学校女子バレーボール<br>愛日大会<br>（予備日）<br>*ミラクルストレッチ<br>*親子のびのびリズム体操                    | 24<br>*キックボクシング<br>*やさしいピラティス                                   | 25  | 26<br>*はじめてのエアロビクス<br>*肩こり・腰痛～健康体操   | 27<br>プログラミング講座<br>脂肪燃焼エクササイズ<br>*至福の寝落ちヨガ |
| 28 ★<br>市民スポーツ<br>バレーボール競技会      | 29<br>休館日             | 30<br>*HIP HOP入門  | 31  |   |  |  |
| 施設<br>ご<br>案<br>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。<br>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8月行事カレンダー

|                              | 月         | 火  | 水  | 木                                | 金  | 土   |
|------------------------------|-----------|--|--|----------------------------------|--|---|
|                              | 休館日       |  | 剣道教室<br><small>*はじめての中高年健康チアダンス</small><br>*全身調整ヨガ                     | 1<br><small>*中高年健康チアダンス</small>  | 2<br>剣道教室<br><small>*肩こり・腰痛～健康体操<br/>*簡単なびのびストレッチ<br/>*ヨガストレッチ夜<br/>*簡単エアロピクス</small>  | 3<br>IDAYレッスン<br>全身シェイプ<br>*至福の寝落ちヨガ                      |
| 4★<br>市民スポーツ大会<br>ヨートennis大会 | 5<br>休館日  | 6<br><small>*ミラクルストレッチ</small>                           | 7<br>剣道教室  | 8                                | 9 山の日  | 10  |
| 11<br>インディアカ市民<br>スポーツ大会     | 12<br>休館日 | 13   | 14<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>ナイトヨガ水<br><small>*中高年健康チアダンス</small>                 | 15<br><small>*中高年健康チアダンス</small> | 16<br>剣道教室<br><small>*肩こり・腰痛～健康体操<br/>*簡単なびのびストレッチ<br/>*ヨガストレッチ夜<br/>*簡単エアロピクス</small> | 17<br>脂肪燃焼エクササイズ<br>IDAYレッスン<br>ウォーキングエクササイズ<br>*至福の寝落ちヨガ |
| 18★★<br>バドミントン<br>大会         | 19<br>休館日 | 20<br><small>*親子のびのびリズム体操</small>                        | 21<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>ナイトヨガ水   | 22<br>ナイトヨガ木                     | 23   | 24<br>脂肪燃焼エクササイズ  |
| 25<br>近接市町<br>卓球大会           | 26<br>休館日 | 27<br>巡りヨガ<br><small>*HIP HOP入門</small>                  | 28<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>ナイトヨガ水<br>*全身調整ヨガ<br><small>*はじめての中高年健康チアダンス</small> | 29<br>ナイトヨガ木                     | 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。<br>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