

豊明市福祉体育館10月行事カレンダー

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|----------------------------|--|---|--|--|--|
| | | 1 巡りヨガ 太極拳教室 柔道教室 卓球教室 <small>*親子のびのびリズム体操 *HIP HOP入門</small> | 2 ヨガ・50歳ヨガ キッズ・ジュニア体育 剣道教室 ナイトヨガ水 | 3 ナイトヨガ木 | 4 バドミントン教室 柔道教室 剣道教室 | 5 ★ ポッチャ大会 (社会福祉課) IDAYレッスン ストレッチボール <small>*至福の寝落ちヨガ</small> |
| 6 ★ 市長杯争奪 ソフトテニス大会 | 7 休館日 | 8 巡りヨガ 卓球教室 太極拳教室 柔道教室 <small>*骨格と筋肉を作るダンベル教室 *ミラクルストレッチ</small> | 9 ヨガ・50歳ヨガ 剣道教室 キッズ・ジュニア体育 ナイトヨガ水 <small>*キックボクシング&ストレッチ *やさしいピラティス</small> | 10 ナイトヨガ木 | 11 バドミントン教室 柔道教室 剣道教室 <small>*はじめてのエアロビ</small> | 12 <small>脂肪燃焼エクササイズ</small> |
| 13 ★★ 空手道交流大会 <small>のぶなが杯空手道選手権大会</small> | 14 ★ スポーツの日 卓球大会 | 15 休館日 | 16 ヨガ・50歳ヨガ 剣道教室 キッズ・ジュニア体育 <small>*全身調整ヨガ①② *リズムが楽しく健康体操</small> | 17 <small>*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</small> | 18 バドミントン教室 柔道教室 <small>*親子で姿勢と動きの土台づくり *肩こり・腰痛～健康体操 *簡単エアロピクス *簡単なびのびストレッチ *体が硬くてもできるヨガストレッチ</small> | 19 ★★ 尾張地区 剣道級審査会 <small>脂肪燃焼エクササイズ</small> <small>*至福の寝落ちヨガ</small> |
| 20 ★ 一万人卓球大会 | 21 休館日 | 22 巡りヨガ 太極拳教室 柔道教室 卓球教室 <small>*ミラクルストレッチ *骨格と筋肉を作るダンベル教室</small> | 23 ヨガ・50歳ヨガ 剣道教室 キッズ・ジュニア体育 ナイトヨガ水 <small>*キックボクシング&ストレッチ *やさしいピラティス</small> | 24 ナイトヨガ木 | 25 柔道教室 剣道教室 <small>*はじめてのエアロビ</small> | 26 IDAYレッスン リンパマッサージ |
| 27 ★★ 愛知U-15 バスケットボール競技会 | 28 休館日 | 29 巡りヨガ 太極拳教室 柔道教室 卓球教室 <small>*骨盤調整・股関節ケアストレッチ *親子のびのびリズム体操 *HIP HOP入門</small> | 30 ヨガ・50歳ヨガ 剣道教室 ナイトヨガ水 | 31 ナイトヨガ木 | | |

| | | |
|----------|------|--|
| 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 1 1 月行事カレンダー

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------------|
| | | | | | 1 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 *簡単なひのびストレッチ *肩こり・腰痛～健康体操 *体が硬くてもできるヨガストレッチ *簡単エアロビクス | 2 *至福の寝落ちヨガ |
| 3 ★ 文化の日 万人卓球大会 豊明地区大会 | 4 ★★★ 振替休日 愛知U-15 バスケットボール競技会 | 5 休館日 | 6 ヨガ・50歳ヨガ 剣道教室 キッズ・ジュニア体育 ナイトヨガ水 *全身調整ヨガ①② | 7 ナイトヨガ木 *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 | 8 バドミントン教室 柔道教室 *はじめてのエアロビ | 9 脂肪燃焼エクササイズ |
| 10 ★ 市長杯 インディアカ大会 | 11 休館日 | 12 巡りヨガ 太極拳教室 卓球教室 柔道教室 *ミラクルストレッチ *骨格と筋肉を作るダンベル教室 | 13 ヨガ・50歳ヨガ 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 | 14 ナイトヨガ木 | 15 バドミントン教室 柔道教室 *体が硬くてもできるヨガストレッチ *簡単エアロビクス *簡単なひのびストレッチ *肩こり・腰痛～健康体操 *親子で姿勢と動きの土台づくり | 16 脂肪燃焼エクササイズ *至福の寝落ちヨガ |
| 17 ★ 市民スポーツ大会 バスケットボール競技会 | 18 休館日 | 19 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教室 *骨盤調整・股関節ケアストレッチ *HIP HOP入門 *親子のひのびリズム体操 | 20 ヨガ・50歳ヨガ ナイトヨガ水 剣道教室 *体が硬くてもできるヨガストレッチ *やさしいピラティス *全身調整ヨガ①② | 21 ナイトヨガ木 *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 | 22 バドミントン教室 柔道教室 剣道教室 *はじめてのエアロビ | 23 勤労感謝の日 |
| 24 ★ 近接市町 バレーボール大会 | 25 休館日 | 26 巡りヨガ 太極拳教室 卓球教室 *骨格と筋肉を作るダンベル教室 *ミラクルストレッチ | 27 剣道教室 *やさしいピラティス *キックボクシング&ストレッチ | 28 | 29 バドミントン教室 | 30 脂肪燃焼エクササイズ |
| 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