

# 豊明市福祉体育館 1月行事カレンダー

|                             | 月          | 火   | 水   | 木  | 金   | 土                                    |
|-----------------------------|------------|---|---|--|---|--------------------------------------|
| 29<br>休館日                   | 30<br>休館日  | 31<br>休館日   | 1<br>休館日  | 2<br>休館日   | 3<br>休館日  | 4                                    |
| 5 ★★<br>市長杯<br>争奪卓球大会       | 6          | 7<br>巡りヨガ<br>柔道教室<br>*親子のびのびリズム体操<br>*骨格と筋肉を作るダンベル体操<br>*骨盤調整・股関節ストレッチ<br>*HIP HOP入門  | 8<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>ナイトヨガ水<br>剣道教室<br>*やさしいピラティス<br>*キックボクシング&ストレッチ                | 9<br>ナイトヨガ木                                      | 10<br>剣道教室<br>柔道教室<br>*はじめてのエアロビ  | 11                                   |
| 12 ★<br>レク協会長杯<br>ショートテニス大会 | 13<br>成人の日 | 14<br>休館日   | 15<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>キッズ・ジュニア体育<br>剣道教室<br>ナイトヨガ水<br>*全身調整ヨガ①②<br>*リアルで楽しい健康体操     | 16<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 | 17<br>剣道教室<br>柔道教室<br>*肩こり・腰痛〜健康体操<br>*簡単なびのびストレッチ<br>*体が硬くてもできるヨガストレッチ<br>*簡単エアロビクス<br>*親子で姿勢と動きの土台づくり | 18<br>*至福の寝落ちヨガ                      |
| 19 ★<br>バドミントン強化練習<br>交流会   | 20<br>休館日  | 21<br>巡りヨガ<br>柔道教室<br>*骨格と筋肉を作るダンベル体操<br>*親子のびのびリズム体操<br>*骨盤調整・股関節ストレッチ<br>*HIP HOP入門 | 22<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>キッズ・ジュニア体育<br>ナイトヨガ水<br>剣道教室<br>*やさしいピラティス<br>*キックボクシング&ストレッチ | 23<br>ナイトヨガ木                                     | 24<br>柔道教室<br>剣道教室<br>*はじめてのエアロビ  | 25 ★★<br>市民スポーツ大会<br>バスケットボール<br>競技会 |
| 26 ★<br>はつらつポッチャ大会          | 27<br>休館日  | 28<br>巡りヨガ<br>柔道教室<br>*ミラクルストレッチ  | 29<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                                  | 30<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 | 31<br>剣道教室<br>柔道教室  |                                      |
| 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2月行事カレンダー

|                                      | 月                                   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土                         |
|--------------------------------------|-------------------------------------|---|---|--|---|---------------------------|
|                                      |                                     |   |   |  |   | 1<br>*至福の寝落ちヨガ            |
| 2 ★<br>豊明市民<br>バドミントン大会              | 3<br>休館日                            | 4<br>巡りヨガ<br>柔道教室<br>*骨盤調整・股関節がストレッチ<br>*親子のびのびリズム体操<br>*HIP HOP入門  | 5<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>ナイトヨガ水<br>*全身調整ヨガ①②  | 6<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  | 7<br>柔道教室<br>*簡単なびのびストレッチ<br>*肩こり・腰痛～健康体操<br>*親子で姿勢と動きの土台づくり<br>*体が硬くてもできるヨガストレッチ<br>*簡単エアロビクス          | 8<br>スポーツ推進委員<br>連絡協議会交流会 |
| 9 ★<br>県バドミントン<br>強化練習交流会            | 10<br>休館日                           | 11 ★★<br>建国記念の日<br>ラージボール卓球<br>交流会                                  | 12<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>キッズ・ジュニア体育<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             | 13<br>ナイトヨガ木                                     | 14<br>柔道教室<br>剣道教室<br>*はじめてのエアロビ  | 15<br>*至福の寝落ちヨガ           |
| 16 ★<br>市長杯争奪<br>バスケットボール大会          | 17<br>休館日                           | 18<br>巡りヨガ<br>柔道教室<br>*骨盤調整・股関節がストレッチ<br>*親子のびのびリズム体操<br>*HIP HOP入門 | 19<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>キッズ・ジュニア体育<br>ナイトヨガ水<br>剣道教室<br>*リラックスで楽しい健康体操<br>*全身調整ヨガ①② | 20<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 | 21<br>柔道教室<br>剣道教室<br>*体が硬くてもできるヨガストレッチ<br>*簡単なびのびストレッチ<br>*肩こり・腰痛～健康体操<br>*親子で姿勢と動きの土台づくり<br>*簡単エアロビクス | 22                        |
| 23 ★<br>天皇誕生日<br>市長杯ミックス<br>バレーボール大会 | 24 ★<br>振替休日<br>近接市町ラージボール<br>卓球交流会 | 25<br>休館日   | 26<br>ヨガ・50歳ヨガ<br>キッズ・ジュニア体育<br>剣道教室<br>*やさしいピラティス<br>*キックボクシング               | 27   | 28<br>柔道教室<br>剣道教室<br>*はじめてのエアロビ  |                           |
| 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