

総合型地域スポーツクラブ プログラム
 令和6年 3月
 大曲スポーツクラブ



種目 / 指導者	場所	曜日	期日・時間	備考
ラージホール卓球	大曲体育館	火曜日	13:00~15:00	□ラリーが続き楽しめます □ラケットを貸し出します
			5日・12日・19日・26日	
円熟体操教室 (13:30~15:00)	大曲武道館	火曜日	13:00~15:00	※あきた元気アップ円熟塾 □ストレッチ・筋トレ・有酸素運動で構成されています □健康寿命を伸ばそう
			5日・12日・19日・26日	
ミニテニス	大曲体育館	水曜日 第1・第3	13:00~15:00	□ラリーが続き楽しめます □ラケットを貸し出します
			6日	
ラージホール卓球	大曲体育館	水曜日 第2・第4	13:00~15:00	□ラリーが続き楽しめます □ラケットを貸し出します
			13日	
初心者 バドミントン	大曲体育館	水曜日	10:00~12:00 6日・13日	・バドミントンに挑戦 ・週2回開催予定 ・ラケット貸し出します
		金曜日	10:00~12:00 1日・8日・15日・22日	
室内 グラウンド・ゴルフ	大曲体育館	木曜日	10:00~12:00	□道具貸し出します
			7日・14日・21日	
3B体操 (10:00~11:30)	大曲武道館	木曜日	10:00~12:00	□用具を使って代謝アップ □健康と美しい体を作りましょう
			7日・14日・21日	
スポレク健康教室 (9:30~11:30)	大曲武道館	金曜日	10:00~12:00	※血圧測定・健康相談 □スロートレーニング □ストレッチ
			1日・8日・15日・22日	

令和6年度会員受付開始します



総合型地域スポーツクラブ
 一生スポーツ・一生健康

大曲スポーツクラブ

大仙市大曲花園町1-1 (大曲体育館) tel・fax 0187-63-1122

