



6日(日)

## ♪ストレッチ教室♪



13日(日)

20日(日)

## ♪ランニング教室♪



27日(日)

7日(月)

1日(火)

### ◎ストレッチ教室

10:00~11:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館柔剣道場

### ◎バドミントン教室

19:00~20:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館アリーナ

2日(水)

### ◎ランニング教室

18:30~19:30  
 会員100円、非会員500円  
 棚倉運動広場(雨天中止)

9日(水)



8日(火)

### ◎ゴルフ教室

18:00~19:00  
 会員100円、非会員500円  
 花園ゴルフ練習場

15日(火)

### ◎ストレッチ教室

10:00~11:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館柔剣道場

### ◎バドミントン教室

19:00~20:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館アリーナ

## 休館日

29日(火)

### ◎ストレッチ教室

10:00~11:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館柔剣道場

### ◎ゴルフ教室

18:00~19:00  
 会員100円、非会員500円  
 花園ゴルフ練習場

23日(水)

### ◎ランニング教室

18:30~19:30  
 会員100円、非会員500円  
 棚倉運動広場(雨天中止)

30日(水)

### ◎ランニング教室

18:30~19:30  
 会員100円、非会員500円  
 棚倉運動広場(雨天中止)

3日(木)

### ◎キッズ教室

18:30~19:30  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館アリーナ

10日(木)

### ◎ボウリング教室

19:00~21:00  
 会員1000円、非会員1400円  
 棚倉アローボウル

17日(木)

### ◎キッズ教室

18:30~19:30  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館アリーナ

24日(木)

### ◎ボウリング教室

19:00~21:00  
 会員1000円、非会員1400円  
 棚倉アローボウル

31日(木)

### ◎簡単ヨガピラティス教室

19:30~20:30  
 会員100円、非会員500円  
 棚倉町立図書館

4日(金)

### ◎レクダンス教室

9:30~10:30  
 会員100円、非会員500円  
 棚倉町立図書館

### ◎健康吹矢教室

10:00~11:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館卓球場

11日(金)

### ◎レクダンス教室

9:30~10:30  
 会員100円、非会員500円  
 棚倉町立図書館

### ◎健康吹矢教室

10:00~11:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館卓球場

18日(金)

### ◎レクダンス教室

9:30~10:30  
 会員100円、非会員500円  
 棚倉町立図書館

### ◎健康吹矢教室

10:00~11:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館卓球場

5日(土)

### ◎卓球教室

10:00~12:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館卓球場

12日(土)

### ◎ポッチャ教室

10:00~12:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館アリーナ

19日(土)



26日(土)

### ◎卓球教室

10:00~12:00  
 会員100円、非会員500円  
 総合体育館卓球場



棚倉スポーツクラブ

〒963-6123 棚倉町大字関口字一本松24-1(棚倉町総合体育館内)

TEL.0247(33)3160 FAX.0247(33)3159