

◆ 笠間市総合公園 ◆
2月「各運動教室」スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						シェイプアップ 10:00～11:00 エアロビクス 13:15～15:00 スンバ 15:30～16:30
3	4	5	6	7	8	9
	休憩日	ダンスリリース 14:00～15:00 ピラティス 18:30～19:30 ヨガ 19:30～20:30	テニス 10:00～11:30	ヨガ 10:30～11:30		テニス教室 9:00～13:00 シェイプアップ 10:00～11:00 エアロビクス 13:15～15:00 スンバ 15:30～16:30
10	11	12	13	14	15	16
		休憩日	テニス 10:00～11:30	ヨガ 10:30～11:30		テニス教室 9:00～13:00 シェイプアップ 10:00～11:00 エアロビクス 13:15～15:00 スンバ 15:30～16:30
17	18	19	20	21	22	23
	休憩日	ダンスリリース 14:00～15:00 ピラティス 18:30～19:30 ヨガ 19:30～20:30	テニス 10:00～11:30	ヨガ 10:30～11:30		シェイプアップ 10:00～11:00 エアロビクス 13:15～15:00 スンバ 15:30～16:30
24	25	26	27	28		
	休憩日	ダンスリリース 14:00～15:00 ヨガ 19:30～20:30	テニス 10:00～11:30	ヨガ 10:30～11:30		
お申込み・お問合せは、笠間市総合公園までお電話ください。						笠間市総合公園 0296-72-9330

◆ 笠間市民体育館 ◆
2月「各運動教室」スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					キッズトレーニング 16:30～17:30	
3	4	5	6	7	8	9
	健康運動 10:00～11:30 キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)	休憩日	キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)	リズムウォーク 14:00～15:00 (体育館) キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)	キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)	キッズトレーニング 16:30～17:30
10	11	12	13	14	15	16
	キッズテニス 16:30～18:30 (総合公園)	健康運動 10:00～11:30	キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)	リズムウォーク 14:00～15:00 (体育館) キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)	キッズトレーニング 16:30～17:30	
17	18	19	20	21	22	23
	健康運動 10:00～11:30 キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)		休憩日	リズムウォーク 14:00～15:00 (体育館) キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)	キッズトレーニング 16:30～17:30	
24	25	26	27	28		
	健康運動 10:00～11:30 キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)		キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)	リズムウォーク 14:00～15:00 (体育館) キッズテニス 16:30～18:30 (体育館)		
お申込み・お問合せは、笠間市民体育館までお電話ください。						笠間市民体育館 0296-72-2101