



令和8年度

スポーツプラスおおはる 活動カレンダー(4月)

日	月	火	水	木	金	土
スポーツプラスおおはる 052-217-6211 月・木 9:00~17:00 日・火・金 9:00~12:00 休み 土・スポーツセンター休館日(水・祝日の翌日・年末年始)			1	2	3	4
			休み	ゆっくりやさしいヨガ 9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室 バラエティエクササイズ 10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室 ムーンライトヨガ 19:00 ~ 20:00 サブアリーナ	モーニングエクササイズ 9:15 ~ 10:15 サブアリーナ ちびっこ体操コアラ 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み
5	6	7	8	9	10	11
講座なし日	からだスッキリ バレトン 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ リラックスヨガ 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ スポーツウエルネス吹矢 14:00 ~ 15:00 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30 ~ 19:30 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ウエルネスエクササイズ② 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み	アロハ!フラダンス① 9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室 アロハ!フラダンス② 10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室 ムーンライトヨガ 19:00 ~ 20:00 サブアリーナ	接骨院お勧め体操 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ	休み
12	13	14	15	16	17	18
講座なし日	からだスッキリ バレトン 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ リラックスヨガ 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30 ~ 19:30 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ウエルネスエクササイズ② 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み	ゆっくりやさしいヨガ 9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室 バラエティエクササイズ 10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室 ムーンライトヨガ 19:00 ~ 20:00 サブアリーナ	モーニングエクササイズ 9:15 ~ 10:15 サブアリーナ ちびっこ体操コアラ 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み
19	20	21	22	23	24	25
講座なし日	からだスッキリ バレトン 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ リラックスヨガ 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ スポーツウエルネス吹矢 14:00 ~ 15:00 サブアリーナ 小中学生卓球教室 18:30 ~ 19:30 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ウエルネスエクササイズ② 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み	アロハ!フラダンス① 9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室 アロハ!フラダンス② 10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室	接骨院お勧め体操 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ	休み
26	27	28	29昭和の日	30		
講座なし日	スポーツウエルネス吹矢 14:00 ~ 15:00 サブアリーナ	ウエルネスエクササイズ① 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ウエルネスエクササイズ② 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み	休み		