



令和8年度

スポーツプラスおおはる 活動カレンダー(10月)

日	月	火	水	木	金	土
スポーツプラスおおはる 052-217-6211 FAX 052-217-6921 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 ゆっくりやさしいヨガ 9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室 パ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 スタジオ	2 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	3 休み
4	5	6	7	8	9	10
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 ○短期講座 新体操教室 17:00 ~ 18:00 サブアリーナ ムーンライトヨガ 19:00 ~ 20:00 スタジオ	接骨院お勧め体操 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ○短期講座 ボディアート講座 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み
11	12スポーツの日	13	14	15	16	17
講座なし日	講座なし日	休み	休み	ゆっくりやさしいヨガ 9:30 ~ 10:30 武道場兼軽運動室 パラエティエクササイズ 10:45 ~ 11:45 武道場兼軽運動室 ○短期講座 新体操教室 17:00 ~ 18:00 サブアリーナ ムーンライトヨガ 19:00 ~ 20:00 スタジオ	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
18	19	20	21	22	23	24
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 ○短期講座 新体操教室 17:00 ~ 18:00 サブアリーナ	接骨院お勧め体操 9:30 ~ 10:30 サブアリーナ ○短期講座 ボディアート講座 10:45 ~ 11:45 サブアリーナ	休み
25	26	27	28	29	30	31
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	講座なし日	講座なし日	休み