令和8年度　スポーツプラスおおはる 活動カレンダー（11月）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3文化の日	4	5	6	7
講座なし日 チャレンジ受付	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	講座なし日	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 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
8	9	10	11	12	13	14
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	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 スタジオ	接骨院お勧め体操 9:30 ～ 10:30 サブアリーナ	休み
15	16	17	18	19	20	21
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	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 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
22	23勤労感謝の日	24	25	26	27	28
講座なし日	講座なし日	休み	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
29	30	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） ホームページ 大治町総合型地域スポーツクラブ スポーツプラスおおはる 検索				
○短期講座 鉄棒チャレンジ教室 9:30 ～ 10:30 サブアリーナ とび箱チャレンジ教室 10:45 ～ 11:45 サブアリーナ 鉄棒・とび箱チャレンジ教室 13:00 ～ 14:00 サブアリーナ	講座なし日					