令和8年度　スポーツプラスおおはる 活動カレンダー（12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 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	2 休み	3 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	4 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	5 休み
6 講座なし日	7 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	8 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	9 休み	10 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	11 接骨院お勧め体操 9:30 ～ 10:30 サブアリーナ	12 休み
13 〇短期講座 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	14 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	15 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	16 休み	17 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	18 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	19 休み
20 講座なし日	21 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	22 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	23 休み	24 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	25 接骨院お勧め体操 9:30 ～ 10:30 サブアリーナ	26 休み
27 臨時の休み	28 臨時の休み	29 休み	30 休み	31 休み		