

令和5年度 1期 スポ振ぶらんちクラブ開催日程表

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10:00~10:50

11:00~11:50

県営武道館 -大道場-
019-641-4577

体幹トレーニング

エアロビック

県営体育館
019-647-1010

太極拳

ステップエクササイズ

県営武道館 -柔道場-
019-641-4577

ボディシェイプ
エクササイズ

ヨガ

10:00~11:30

県営運動公園
019-641-1128

ノルディックウォーキング