

令和5年度 2期 スポ振ぶらんちクラブ開催日程表

9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

10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				

11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		

	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