

# とよとみスポーツCLUB 新年度のお知らせ



## ◆令和6年度 クラス一覧

クラス名	講師	開催日時	会場 (定住支援センター)
レディースヨガ ※女性限定・託児付き	中島まなみ	月曜日 (月2回) 9:30~11:00	多目的ホール
元気体操	中島まなみ 石橋めぐみ 門間奈月 河上コウキ	毎週火曜日 14:00~15:00	多目的ホール
リラックスヨガ	中島まなみ	水曜日 (月1回) 19:00~20:30	多目的ホール
ヨガ& バランスボール	中島まなみ 石橋めぐみ	水曜日 (月1回) 19:00~20:30	多目的ホール
リズムボクシング	石橋めぐみ	水曜日 (月1回) 19:00~20:00	鏡の部屋
キッズ エクササイズ	難波昇吾	金曜日 (月3回程度) 15:30~16:30	多目的ホール
フィジカルアップ ※男性限定	河上コウキ 外館潤 難波昇吾	金曜日 (月1回) 19:00~20:00	鏡の部屋

## ◆参加される皆様へのお願い



当日参加OK (予約が不要になりました!)



レディースヨガで託児をご希望の場合は  
**前週水曜日まで**にお申込みください!

※託児場所は子育て支援センターです。

(終了後は11:20までにお迎えをお願いします。)

- ・体調が少しでも悪い場合は無理をなさらずお休みするようお願いいたします。
- ・各クラスで使用する物は感染症拡大防止のため持参をお願いいたします。

### 《持ち物》

レディースヨガ リラックスヨガ	ヨガマット、ほぐし棒、ブロック、 ミニボール、ゴムチューブ
元気体操	ほぐし棒、ミニボール、 ゴムチューブ
リズムボクシング	薄手の手袋、上靴
フィジカルアップ	上靴、ヨガマット

< 託児予約・お問い合わせ先 >

豊富町保健センター ☎82-3761 (平日8:45~17:15)

裏面は3か月カレンダーです

- ・悪天候により休講する場合、開始1時間前までには休講の判断しておりますので、各自の判断に困った際は、お電話にてご確認ください。