

## 平成29年度 スポーツ教室 日程表<8月>

日	月	火	水	木	金	土
		 1 石巻川開き祭り ヒップホップ教室 イベント出演	2 リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30 チャレンジザボールゲーム 13:30～15:30	3 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップ 16:00～18:00 ソフトテニス 18:30～20:00	4 筋力活力元気塾 10:00～11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50 トレーニングサポート 18:00～20:00	5
6	7	8 トレーニングサポート 10:00～12:00 キッズアスリート 16:30～18:00 ナイト・ヨガ 19:00～20:00	9 リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	10 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップ 16:00～18:00 ソフトテニス 18:30～20:00	<b>山の日</b>	12
13	14	15	16	17 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00～17:40 ソフトテニス 18:30～20:00	18 筋力活力元気塾 10:00～11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50 トレーニングサポート 18:00～20:00	19
20	21 らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30 キッズトランポリン 15:30～17:45	22 ボールで筋トレ 10:00～11:00 トレーニングサポート 10:00～12:00	23 リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	<b>休館日</b>	25 筋力活力元気塾 10:00～11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50 トレーニングサポート 18:00～20:00	26  東松島夏祭り ヒップホップ教室 イベント出演
27	28 らく楽エアロ（奥津） 10:00～11:30 キッズトランポリン 15:30～17:45	29 ボールで筋トレ 10:00～11:00 キッズアスリート 16:30～18:00 ナイト・ヨガ 19:00～20:00	30	31 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップ 16:00～18:00 ソフトテニス 18:30～20:00	《夏の運動注意点⑤》 ①風通しの良い服装で。 ②こまめな水分補給を。 ③だるい、寝不足などは積極的な休息を。 ④準備体操、整理体操は入念に。 ⑤おかしいな…と思ったら、涼しいところに避難。	