

# 平成26年11月 南総健康プログラムカレンダー

| 日                    | 月   | 火                          | 水                     | 木  | 金   | 土   |
|----------------------|-----|----------------------------|-----------------------|--|---|---|
|                      |     |                            |                       |  |   | 1   |
|                      |     |                            |                       |  |   | ヨガ (リハーサル室)<br>9:30~11:00<br>テニスJr<br>13:00~14:30 (外)<br>テニス成人<br>14:30~16:00 (外) |
| 2                    | 3   | 4                          | 5                     | 6  | 7   | 8   |
| フットサル<br>18:00~19:00 |     | 休館日                        | 健康レクスポ<br>13:00~16:00 | ヨガ (多目的室)<br>9:30~11:00<br><br>からだ元気塾<br>14:00~15:00   | 太極拳(前日迄要予約)<br>14:30~16:00<br>球技の達人塾<br>17:00~18:00<br>ヨガ (リハーサル室)<br>18:30~20:00 | ヨガ (多目的室)<br>9:30~11:00<br>テニスJr<br>13:00~14:30 (外)<br>テニス成人<br>14:30~16:00 (外)   |
| 9                    | 10  | 11                         | 12                    | 13   | 14  | 15  |
|                      | 休館日 | ヨガ (リハーサル室)<br>18:30~20:00 | 健康レクスポ<br>13:00~16:00 | ヨガ (多目的室)<br>9:30~11:00<br><br>からだ元気塾<br>14:00~15:00   | 太極拳(前日迄要予約)<br>14:30~16:00<br>球技の達人塾<br>17:00~18:00<br>ヨガ (リハーサル室)<br>18:30~20:00 | ヨガ お休み<br><br>テニスJr<br>13:00~14:30 (外)<br>テニス成人<br>14:30~16:00 (外)                |
| 16                   | 17  | 18                         | 19                    | 20   | 21  | 22  |
|                      | 休館日 | ヨガ (リハーサル室)<br>18:30~20:00 | 健康レクスポ<br>13:00~16:00 | ヨガ (多目的室)<br>9:30~11:00<br><br>からだ元気塾<br>14:00~15:00   | 太極拳(前日迄要予約)<br>14:30~16:00<br>球技の達人塾<br>17:00~18:00<br>ヨガ (リハーサル室)<br>18:30~20:00 | ヨガ (多目的室)<br>9:30~11:00<br>テニスJr<br>13:00~14:30 (外)<br>テニス成人<br>14:30~16:00 (外)   |
| 23                   | 24  | 25                         | 26                    | 27   | 28  | 29  |
|                      |     | 休館日                        | 健康レクスポ<br>13:00~16:00 | ヨガ (リハーサル室)<br>9:30~11:00<br><br>からだ元気塾<br>14:00~15:00 | 太極拳(前日迄要予約)<br>14:30~16:00<br>球技の達人塾<br>17:00~18:00<br>ヨガ (リハーサル室)<br>18:30~20:00 | ヨガ (多目的室)<br>9:30~11:00<br>テニスJr<br>13:00~14:30 (外)<br>テニス成人<br>14:30~16:00 (外)   |
| 30                   |     |                            |                       |  |   |   |
| フットサル<br>18:00~19:00 |     |                            |                       |  |   |   |