

【このはな倶楽部】2025年5月

ストレス解消・定期的に運動ができない、どんな運動をすればいいのかなどでお悩みの方
どうぞお気軽にご参加ください。

(税込)

実施日	曜日	時間	種目	実施場所	定員	参加費
6日・20日	火	9:45~10:30	筋トレ基礎& 有酸素運動	多目的室	20名	510円
14日・21日 28日	水	10:00~10:45	 リズム体操	多目的室	20名	510円
15日	木	12:00~12:45	カラダ コンディショニング	多目的室	20名	510円
9日・23日	金	10:45~11:30	骨盤メンテナンス	第2 体育場	35名	510円

※筋トレ&有酸素運動、カラダコンディショニングは上履き、フェイスタオルをご準備ください。

※骨盤メンテナンスはフェイスタオルをご準備ください。

※都合により変更となる場合がございます。あしからずご了承ください。

【開放DAY】2025年5月

実施日	10・24日(土)卓球 17・31日(土)バドミントン	
時間 (開始時間10分前にお集まりください)	①	9:45~11:15 (抽選 9:35~)
	②	11:15~12:45 (抽選 11:05~)
	③	12:45~14:15 (抽選 12:35~)
種目	卓球	第2体育場 6台
	バドミントン	第1体育場 4コート
レンタル (無料)	ラケット	
	ピン球	
	シャトル	
料金	大人(高校生以上)	200円(税込)
	子ども(小学生以上)	100円(税込)
	幼児(小学生未満)	無料