

幼児バスケット

3月19日(土) 13:00~14:00
対 象: 幼児(4歳以上)
場 所: アスパルアリーナ
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル

キッズバスケット

3月19日(土) 14:00~15:30
対 象: 小学1~3年生
場 所: アスパルアリーナ
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル

キッズサッカー

3月4日(土) 10:00~11:30
対 象: 5歳~3年生
場 所: アスパルアリーナ
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル

チャレンジスポーツ

3月6日(月) 17:00~18:30
対 象: 小学1~6年生
場 所: アスパルアリーナ
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル

おたっしやクラブ/水中運動

3月17日(金) 10:30~11:30
対 象: 40歳以上
場 所: 三刀屋健康福祉センタープール
持参品: 水着、水泳帽、ドリンク、タオル

おたっしやクラブ/3B体操

3月10日(金) 10:00~11:30
対 象: 40歳以上
場 所: アスパル小ホール
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル

卓球

3月11日(土) 19:00~21:00
対 象: 6歳以上※低学年は保護者同伴
場 所: アスパル小ホール
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル
※貸出ラケットあります

軽スポーツ

3月19日(日) 10:00~11:30
対 象: 幼児~※幼児・低学年は保護者同伴
場 所: アスパル小ホール
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル

ノルディック・ウォーク

3月11日(土) 9:00~11:30
場 所: ラメール駐車場集合
持参品: 雨具、帽子、ドリンク、タオル
「赤川土手を歩こう!」

無料体験会

3月4日(土)~25日(土)

対象教室であれば
何種目でも無料で体験
することができます。
皆様の参加をお待ち
しております。

ヒップホップダンス

3月25日(土) 17:00~18:00
対 象: 小学1~6年生
場 所: アスパル小ホール
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル

チャレンジ体操

3月9日・16日(木)
対 象: 5歳~6年生
17:00~18:00(5歳~小2)
18:00~19:00(小3~小6)
場 所: アスパルアリーナ
持参品: ドリンク、タオル

ヨガ move (ムーブ)

3月13日(月) 20:00~21:00
対 象: 高校生以上
場 所: アスパル小ホール
持参品: ドリンク、タオル
※貸出マットあります

リフレッシュヨガ

3月9日(木) 10:00~11:00
対 象: 高校生以上
場 所: アスパル小ホール
持参品: ドリンク、タオル
※貸出マットあります

フォークダンス

3月16日(木) 9:30~11:30
対 象: 30歳以上
場 所: アスパル小ホール
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル

スポーツ吹矢

3月13日(月) 10:00~11:00
対 象: 小学3年生以上
場 所: アスパル小ホール
持参品: 室内運動靴、ドリンク、タオル
※マウスピース代 100円がかかります