

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1) 幼児バスケット教室	19日 (土)	13:00~14:00	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク
2) キッズバスケット教室	26日 (土)	14:00~15:30		
3) キッズサッカー教室	13日 (日) 27日 (日)	10:00~11:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク
4) こども新体操教室 (幼児)	3日 (木)	17:00~18:00	アスパル小ホール	くつした、ドリンク、 フェイスタオル
4) こども新体操教室 (小学生)	17日 (木)	18:00~19:00		
5) チャレンジスポーツ教室	7日 (月)	17:00~18:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク
	14日 (月)			
	21日 (月)			
	28日 (月)			
6) ヒップホップダンス教室 (年長~小2)	13日 (日)	17:00~18:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
6) ヒップホップダンス教室 (小3~小6)		18:00~19:00		
7) チャレンジ体操教室 (小学1~3年生)	10日 (木)	17:00~18:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
7) チャレンジ体操教室 (小学4~6年生)	24日 (木)	18:00~19:00		
8) しなやかシェイプヨーガ	7日 (月)	20:00~21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
	14日 (月)			
	21日 (月)			
	28日 (月)			
9) リフレッシュヨーガ	10日 (木) 24日 (木)	10:00~11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
10) バレトン&ストレッチポール	11日 (金) 25日 (金)	20:00~21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット・ボール貸出有り
11) ハワイアンフラ	16日 (水) 30日 (水)	10:00~11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
12) おたっしゅクラブ/ 健康運動教室 (水中運動)	4日 (金)	9:30~11:30	三刀屋健康福祉 センター プール	水着、水泳帽、 バスタオル、ドリンク
12) おたっしゅクラブ/ 健康運動教室 (3B体操)	11日 (金) 25日 (金)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
13) 卓球教室	5日 (土)	19:00~21:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク ※ラケット貸出有り
	19日 (土)			
14) フォークダンス	17日 (木) 28日 (月)	9:30~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
15) 軽スポーツ ※会員外でも無料	26日 (土)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
16) ファミリーウォーキング ※会員外でも無料	6日 (日)	7:30~ 8:30	アスパルピロティエ 集合、出発	屋外運動靴、タオル、帽子、 ドリンク、カッパ (雨天時)
17) ノルディック・ウォーキング	12日 (土)	10:00~12:00	アスパルロビー 9:45集合、出発	屋外運動靴、タオル、帽子、 ドリンク、カッパ (雨天時)
19) 男性の水中運動	9日 (水) 23日 (水)	9:30~11:30	三刀屋健康福祉センター プール	水着、水泳帽、バスタオル、 ドリンク