

# 1 月 行 事 予 定 表

	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	日			1(元旦)	2	3	4	5
大会等								
教室	午前						すこやか金曜⑭	
	午後						ボディケア I ⑮	
	夜						屋内アスレチック⑪	
	日	6	7	8	9	10	11	12
大会等							市ゲートボール協会 冬季技術講習会	山形県スポーツタレント発掘事業 第5回キッズキャンプ
教室	午前		フラダンス②	筋トレ II ①	すこやか水曜⑮	さわやか⑳	すこやか金曜⑮	
	午後				パーソナルトレーニング	インドヨーガ㉑	ボディケア II ⑯	
	夜		チアダンス③		水曜親子でスポーツ㉒	トータルボディエクササイズ㉓	屋内アスレチック⑫	気軽にソフトエクササイズ⑮
	日	13	14(成人の日)	15	16	17	18	19
大会等		山形県スポーツタレント発掘事業 第5回キッズキャンプ	市ミニバスケットボール冬期大会			元気わくわく運動セミナー	市ゲートボール協会 冬季技術講習会	設楽杯卓球大会
教室	午前			筋トレ II ② フラダンス④	すこやか水曜⑯	さわやか㉑	すこやか金曜⑯	
	午後				パーソナルトレーニング		ボディケア I ⑰	
	夜				水曜親子でスポーツ③ チアダンス④	トータルボディエクササイズ⑳	屋内アスレチック⑬	
	日	20	21	22	23	24	25	26
大会等			休館日				市ゲートボール協会 冬季技術講習会	山形県バスケットボール 中学生以下大会
教室	午前			筋トレ II ③	すこやか水曜㉑	さわやか㉒	すこやか金曜㉑	
	午後				パーソナルトレーニング		ボディケア II ⑱	スポーツマッサージ①
	夜				水曜親子でスポーツ④	トータルボディエクササイズ㉓	屋内アスレチック⑭	気軽にソフトエクササイズ⑯
	日	27	28	29	30	31		
大会等		天童南部冬季レクリエーション大会 山形県中体連ソフトテニス強化事業 東北電力ちびっこ剣道教室						
教室	午前		フラダンス⑤	筋トレ II ④	すこやか水曜⑳	さわやか㉓		
	午後				パーソナルトレーニング			
	夜		チアダンス⑥		水曜親子でスポーツ⑤	トータルボディエクササイズ㉔		