

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 体力チェック 第三中体育館 17:00 ~ 20:30  | 社交ダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 バレー・ソフトバレーホール 市民体育館 19:30 ~ 21:00 (休み・要連絡) | タップダンス 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 | グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 社交ダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | 健康体操 イオンコミュニティホール 13:30 ~ 14:30 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30 ウォーキング 南総文化ホール前 19:00 ~ 20:00 | ハイキング 濃溝の滝 8:30 ~ 15:00  |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| クッキング コミセン2F調理室 13:00 ~ 16:00  | 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 体育の日 市民スポレク祭 | リズム&ストレッチ 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 | グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 社交ダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 卓球 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | 健康体操 若潮ホール 13:30 ~ 15:00 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | 健身トレッチ 若潮ホール 9:30 ~ 10:10 気功 若潮ホール 10:20 ~ 11:30 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30 | スポーツ交流 スポネットちば 7:15 ~ 17:30  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|  | 社交ダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 バレー・ソフトバレーホール 市民体育館 19:30 ~ 21:00 (休み・要連絡) | タップダンス 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 | グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 社交ダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | 健康体操 イオンコミュニティホール 13:30 ~ 14:30 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30 ウォーキング 南総文化ホール前 19:00 ~ 20:00 |  |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|  | 社交ダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 バレー・ソフトバレーホール 市民体育館 19:30 ~ 21:00 (休み・要連絡) | リズム&ストレッチ 若潮ホール 19:30 ~ 20:45 | グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 社交ダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 卓球 市民体育館 19:30 ~ 21:15 | 健康体操 若潮ホール 13:30 ~ 15:00 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30 | 健身トレッチ 若潮ホール 9:30 ~ 10:10 気功 若潮ホール 10:20 ~ 11:30 |  |
| 29 | 30 | 31 | クラブ“わかしお”協賛店 TOPスポーツ 22-5216 望月スポーツ 22-0856 スポーツショップナカニシ 22-0121 グリーンスポーツ飯沼 22-9878 ダンス&ブティックキミ 24-0624 渡辺スポーツ卓球専門店 23-6123 ファミリーオ館山 22-8861 和(なごみ)からだなおし処 28-5139 ホーストレッキングパーク館山 050-5820-7286 | | |  |

【お知らせ】

- ☆屋外スポーツ教室は荒天の場合中止となる場合がございます。
 - ☆クッキング希望者は、指導者(宮本)へ電話(27-5408)にてお申込みください。
 - ☆わかしおホームページ URL <http://spowan.com/>
 - ☆水泳教室は温水プールのボイラー点検のため10/23~11/8の間お休みします。
 - ☆バレー・ソフトバレーボール教室は参加者が少ないため一時お休みいたします。
- 希望者がありましたら再開いたします。希望者はわかしお事務局(080-5085-2241)まで。

