

# とよとみスポーツCLUBからのお知らせ



## ◆令和8年度 クラス一覧

## ◆参加される皆様へのお願い

	クラス名	講師	開催日時	会場
昼	レディースヨガ ※女性限定・託児付き	中島まなみ	月曜日 (月2回) 10:00~11:00	定住支援センター 多目的ホール
	元気体操スクール	中島まなみ 石橋めぐみ	火曜日 (月3回程度) 14:00~15:00	
	元気ボール	河上コウキ	火曜日 (月1回) 14:00~15:00	
	キッズエクササイズ	難波昇吾	金曜日 (月3回程度) 15:30~16:30	
夜	リズムボクシング	石橋めぐみ	水曜日 (月1回) 19:00~20:00	定住支援センター 鏡の部屋
	やさしい筋トレ	河上コウキ		
	リラックスヨガ	中島まなみ	水曜日 (月1回) 19:00~20:15	定住支援センター 多目的ホール
	ヨガボール	中島まなみ 石橋めぐみ		
	ひめトレ&ステップ	石橋めぐみ		

- 当日参加OK(予約不要です!)
- ⚠️ レディースヨガで託児をご希望の場合は前週 水曜日までに 保健センターへお申込みください!  

託児場所は子育て支援センターです。  
 終了後は11:20までにお迎えをお願いします。

- 各クラスの持ち物  
上靴以外の物品は貸出可能です。スタッフへお声がけを♪

レディースヨガ リラックスヨガ	ヨガマット、ほぐし棒、ブロック、ミニボール、ゴムチューブ、水分
元気体操スクール	ほぐし棒、ミニボール、ゴムチューブ、水分
元気ボール	バランスボール、上靴、水分
リズムボクシング	薄手の手袋、上靴、水分
やさしい筋トレ	ヨガマット、水分
ヨガボール	バランスボール、ヨガマット、上靴、水分
ひめトレ&ステップ	ひめトレ、上靴、水分

※「元気ボール」「ヨガボール」で、バランスボールの貸出を希望の方は、保健センターへの事前予約が必要です。

- ・体調が悪い場合は無理をなさらず、お休みください。
- ・悪天候により休講する場合、開始1時間前までには休講の判断をしております。お困りの際は、電話にてご確認ください。

託児予約・バランスボール予約・総合お問合せ先

豊富町保健センター ☎82-3761 (平日8:45~17:15)

裏面は3か月カレンダーです