

とよとみスポーツCLUBのお知らせ



◆令和5年度 クラス一覧

クラス名	講師	開催日時	定員	会場 (定住支援センター)
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) 9:30~11:00	25名	多目的ホール
元気体操	中島まなみ 石橋めぐみ 門間奈月 河上コウキ 阿部かなこ	毎週火曜日 水曜日 (月1回) 14:00~15:00	30名	多目的ホール
リラックスヨガ	中島まなみ	水曜日 (月1回) 19:00~20:30	25名	多目的ホール
リズムボクシング	石橋めぐみ	水曜日 (月1回) 19:00~20:00	20名	鏡の部屋
キッズ エクササイズ	難波昇吾	木曜日または金曜日 (月2~3回) 15:30~16:30	25名	多目的ホール
男の運動教室 ※男性限定	河上コウキ 外館潤 難波昇吾	金曜日 (月1回) 19:00~20:00	20名	鏡の部屋

※会場の変更に伴い定員を調整する場合がございます。

予約・お問い合わせ先：豊富町保健センター

☎82-3761 (平日8:45~17:15)

◆参加される皆様へのお願い



NEW 当日参加OK (初参加の場合は予約が必要です)
※予約で満員の場合はお断りさせていただきます。

! レディースヨガで託児をご希望の場合は
必ず前週水曜日までにお申込ください！
※託児の職員が限られております。予約が多い場合、
お断りする場合がございますのでご了承ください。
※託児は保健センターで行っております。

- ・体調が優れない場合は無理をなさらずお休みするようお願いいたします。
- ・各クラスで使用する物は感染症拡大防止のため持参をお願いいたします。

《持ち物》

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
元気体操	ほぐし棒、ミニボール、ゴムチューブ
リズムボクシング	薄手の手袋、上靴
男の運動教室	上靴、ヨガマット

とよとみスポーツCLUB公式LINE  
ご登録をお願いします！
イベント情報や運動動画が届きます。