

令和6年度 10月分 社会体育開催事業

とよみスポーツCLUB			
キッズエクササイズ 4・11・18日		レディースヨガ 7・21日	
ふらっと★きた（多目的ホール）			
			
とよみスポーツCLUB		ふれあいストレッチ 16・30日	その他
リズムボクシング 23日	フィジカルアップ 25日		
ふらっと★きた（鏡の部屋）		ふれあいセンター	●かぶとぬま健康体操 9日 （兜沼環境改善センター） ●カラダづくり体操 23日 （ふらっと★きた） 
			