

11月のプログラム中止日

一般公開

- 2日(木) ・ バレーボール
- 3日(金/祝) ・ バドミントン
 - ・ シニア音楽体操
 - ・ こども剣道 ・ なぎなた
- 5日(日) ・ 剣道 ・ 初心者剣道
 - ・ 居合道 / 杖道
- 19日(日) ・ エアライフル
- 23日(木/祝) ・ バレーボール
 - ・ バスケットボール
 - ・ 柔道 ・ こども剣道
- 26日(日) ・ 合気道 ・ 弓道
 - ・ 剣道 ・ 初心者剣道
 - ・ 居合道 / 杖道
 - ・ エアライフル

教室

- 2日(木) ・ フットサルレディース
- 3日(金/祝) ・ 太極拳
 - ・ エアロビクスダンス
 - ・ シニアピラティス
 - ・ らくらくヨーガ
- 5日(日) ・ 居合道 / 杖道初心者体験
- 13日(月) ・ リフレッシュヨーガ月曜
 - ・ ヨーガで健康ライフ
- 23日(木/祝) ・ フットサルレディース
 - ・ フラダンス (朝の・午後の)
 - ・ こどもフラダンス
 - ・ リフレッシュヨーガ木曜
- 24日(金) ・ シニアピラティス
- 26日(日) ・ 初心者合気道
 - ・ 居合道 / 杖道初心者体験