



# エコスポいずみ健康スポーツ・文化教室



## 1月

| 日            | 月  | 火  | 水              | 木          | 金  | 土  |
|--------------|----|----|----------------|------------|----|----|
|              | 1  | 2  | 3              | 4          | 5  | 6  |
| 7            | 8  | 9  | 10<br>ヨガ・ストレッチ | 11<br>健康体操 | 12 | 13 |
| 14           | 15 | 16 | 17<br>ヨガ・ストレッチ | 18<br>健康体操 | 19 | 20 |
| 21<br>インディアカ | 22 | 23 | 24             | 25<br>健康体操 | 26 | 27 |
| 28           | 29 | 30 | 31             |            |    |    |

## 2月

| 日           | 月  | 火  | 水              | 木          | 金  | 土  |
|-------------|----|----|----------------|------------|----|----|
|             |    |    |                | 1<br>健康体操  | 2  | 3  |
| 4           | 5  | 6  | 7<br>ヨガ・ストレッチ  | 8<br>健康体操  | 9  | 10 |
| 11          | 12 | 13 | 14<br>ヨガ・ストレッチ | 15<br>健康体操 | 16 | 17 |
| 18<br>エコスポ祭 | 19 | 20 | 21<br>ヨガ・ストレッチ | 22<br>健康体操 | 23 | 24 |
| 25          | 26 | 27 | 28             | 29         |    |    |

## 3月

| 日        | 月  | 火          | 水              | 木          | 金  | 土  |
|----------|----|------------|----------------|------------|----|----|
|          |    |            |                |            | 1  | 2  |
| 3        | 4  | 5          | 6              | 7          | 8  | 9  |
| 10       | 11 | 12<br>ポッチャ | 13<br>ヨガ・ストレッチ | 14<br>健康体操 | 15 | 16 |
| 17       | 18 | 19         | 20<br>祝日       | 21<br>健康体操 | 22 | 23 |
| 24<br>31 | 25 | 26         | 27<br>ヨガ・ストレッチ | 28<br>健康体操 | 29 | 30 |

- ・ヨガ・ストレッチ教室 … 13:00~14:30 (A)
- ・健康体操教室 … 10:10~11:30 (A)
- ・エコスポ祭 … 10:00~12:00 (A) (C)
- ・インディアカ教室 … 10:00~12:00 (A)



エコスポ教室HP  
予定表あり

- A=多目的スペース(全面)
- B=多目的スペース(半面)
- C=ミーティングルーム

実施：NPO法人  
杉戸町総合型スポーツクラブ  
すぎスポ  
問合せ：0480-48-5161  
主催：杉戸町教育委員会