



エコスポいずみ健康スポーツ・文化教室



10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 フロアカー リング	3	4	5 ヨガ・ス トレッチ	6 健康 体操	7	8
9 フロアカー リング	10	11	12 ヨガ・ス トレッチ	13 健康 体操	14	15
16 フロアカー リング	17	18 障がい 者ス ポーツ	19 ヨガ・ス トレッチ	20 健康 体操	21	22
23 フロアカー リング	24	25	26	27 健康 体操	28	29

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ヨガ・ス トレッチ	3 祝日	4	5
6	7	8 ポッチャ	9 ヨガ・ス トレッチ	10 健康 体操	11	12
13	14	15 ポッチャ	16 ヨガ・ス トレッチ	17 健康 体操	18	19
20	21	22 ポッチャ	23	24 健康 体操	25	26
27	28	29 ポッチャ	30 ノル ディック 講習会			

12月

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

- ・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)
- ・ポッチャ教室 … 10:00~11:30 (A)
- ・フロアカーリング教室 … 10:00~12:00 (A) (C) エコスポ教室HP
- ・障がい者スポーツ大会 … 10:00~12:00 (A) (C) 予定表あり
- ・ノルディック講習会 … 13:30~15:30 (A)



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