



# 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	3	4	5
			ヨガ・ストレッチ	健康体操		
6	7	8	9	10	11	12
			ヨガ・ストレッチ	健康体操		
13	14	15	16	17	18	19
			ヨガ・ストレッチ	健康体操		
20	21	22	23	24	25	26
		障がい者スポーツ		健康体操		
27	28	29	30	31		
フロアカーリング						

## 11月

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

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		ポッチャ/卓球	ヨガ・ストレッチ	健康体操		
8	9	10	11	12	13	14
		ポッチャ/卓球	ヨガ・ストレッチ	健康体操		
15	16	17	18	19	20	21
		ポッチャ/卓球	ヨガ・ストレッチ	健康体操		
22	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/卓球教室 … 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：NP0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