

# 東スポーツクラブの種目を



この機会に、一步踏み  
出してみませんか！



# 11月

# 体験しよう！

参加費は、1回100円です。直接会場へおこしください。

曜日	種目	対象	時間	会場
月	健康体操	大人	10:00~11:30	総合体育館アリーナ
	卓球	大人	13:30~15:00	総合体育館 多目的ホール+アリーナ
	ソフトエアロ	大人	19:30~20:30	総合体育館多目的ホール
第2・4月	ショートテニス	大人及び小3 以上の親子	19:00~20:30	総合体育館アリーナ
火	楊名時健康太極拳	大人	13:30~14:30	総合体育館多目的ホール
第2・4水	腰痛予防改善	大人	13:30~14:30 19:30~20:30	総合体育館多目的ホール
第3水	ストレッチ体操	大人	13:30~14:30	総合体育館多目的ホール
木	テニス	大人	10:00~11:30	ニ子テニスコート
	ソフトエアロ	大人	13:30~14:30	総合体育館多目的ホール
	ソフトエアロ(骨盤体操)	大人	19:30~20:30	総合体育館多目的ホール
金	氣功	大人	13:30~14:30	総合体育館アリーナ
	ナイターテニス	大人及び中学生 以上の親子	19:30~21:00	ニ子テニスコート
土	剣道	小学5~6年生	13:15~15:00	総合体育館アリーナ
	タイ式ヨガ	小学生~大人	15:30~16:30	総合体育館多目的ホール
	キッズヒップホップ(入門)	小学生	16:45~17:35	総合体育館多目的ホール
日	ミニミニサッカー	小学3~6年生 女子も親子も可	9:30~11:30	師勝東小学校運動場

※ アリーナで行う種目は、上靴が必要です。

