



◆寒いですが、換気を忘れずに！！

日	月	火	水	木	金	土
〈活動場所〉 東大分小学校 舞鶴小学校 城東中学校 東大分公民館 牧1丁目公民館 牧2丁目公民館 東部公民館			1	2	3	4
			9:30 のびのび(東大分) 10:30 はつらつ(東大分) 11:30 のび男(東大分) 13:00 ビンポン(初級)	9:00 ビンポン(牧1) 9:30 のびのび(東大分) 10:30 はつらつ(東大分) 11:30 のびのび(東大分)	9:00 ビンポン(東大分) 9:30 のびのび(牧) 10:30 はつらつ(牧) 10:00 手芸 13:00 のび男(牧)	9:00 スポンジテニス 10:00 絵手紙 12:30 Jr.バレー 15:30 レクスボ(東大分) 16:30 幼児体育① 17:30 幼児体育② 18:00 ダンス部 19:00 メンズヨガ
			14:30 レクスボ(舞鶴) 17:00 Jr.バレー 19:30 バレーボール	16:00 わいトレ(舞鶴)	15:45 わいトレ(東大分)① 16:30 わいトレ(東大分)② 17:15 キッズダンス① 18:20 キッズダンス② 18:30 スポンジテニス 20:00 ヨガ	
5	6	7	8	9	10	11
13:00 スポンジテニス 19:00 バレーボール 13:00 軟式野球	10:00 ストレッチ&リズム体操 10:00 書道 13:00 健康マーじゃん 17:00 Jr.バレー	9:00 ビンポン(牧2) 10:00 太極拳 13:30 ヨガ 15:30 グラウンドゴルフ 16:00 キッズダンス	9:30 のびのび(東大分) 10:30 はつらつ(東大分) 11:30 のび男(東大分) 13:00 ビンポン(初級) 14:30 レクスボ(舞鶴) 17:00 Jr.バレー 19:30 バレーボール	9:00 ビンポン(牧1) 9:30 のびのび(東大分) 10:30 はつらつ(東大分) 11:30 のびのび(東大分) 16:00 わいトレ(舞鶴)	9:00 ビンポン(東大分) 9:30 のびのび(牧) 10:30 はつらつ(牧) 13:00 のび男(牧) 15:45 わいトレ(東大分)① 16:30 わいトレ(東大分)② 17:15 キッズダンス① 18:20 キッズダンス② 18:30 スポンジテニス 20:00 ヨガ	軟式野球(大会) 9:00 スポンジテニス 12:30 Jr.バレー 15:30 レクスボ(東大分) 16:30 幼児体育① 17:30 幼児体育② 18:00 ダンス部 19:00 メンズヨガ
				わいカフェ		
12	13	14	15	16	17	18
13:00 スポンジテニス 19:00 バレーボール 軟式野球(大会)	10:00 ストレッチ&リズム体操 10:00 書道 13:00 健康マーじゃん 17:00 Jr.バレー	9:00 ビンポン(牧2) 10:00 太極拳 13:30 ヨガ 15:30 グラウンドゴルフ 16:00 キッズダンス 17:00 キラキラキッズ	9:30 のびのび(東大分)※測定 10:30 はつらつ(東大分)※測定 11:30 のび男(東大分)※測定 13:00 ビンポン(初級) 14:30 レクスボ(舞鶴) 17:00 Jr.バレー 19:30 バレーボール	9:00 ビンポン(牧1) 9:30 のびのび(東大分)※測定 10:30 はつらつ(東大分)※測定 11:30 のびのび(東大分)※測定 10:00 絵手紙 16:00 わいトレ(舞鶴)	9:00 ビンポン(東大分) 9:30 のびのび(牧)※測定 10:30 はつらつ(牧)※測定 10:00 手芸 15:45 わいトレ(東大分)① 16:30 わいトレ(東大分)② 17:15 キッズダンス① 18:20 キッズダンス② 18:30 スポンジテニス 20:00 ヨガ	9:00 スポンジテニス 10:00 絵手紙 12:30 Jr.バレー 15:30 レクスボ(東大分) 16:30 幼児体育① 17:30 幼児体育② 18:00 ダンス部 19:00 メンズヨガ
19	20	21	22	23	24	25
13:00 スポンジテニス 19:00 バレーボール 13:00 軟式野球 Jr.バレー(大会)	10:00 ストレッチ&リズム体操 10:00 書道 13:00 健康マーじゃん 17:00 Jr.バレー	9:00 ビンポン(牧2) 10:00 太極拳 13:30 ヨガ 15:30 グラウンドゴルフ 16:00 キッズダンス	9:30 のびのび(東大分) 10:30 はつらつ(東大分) 11:30 のび男(東大分) 13:00 ビンポン(初級) 14:30 レクスボ(舞鶴) 17:00 Jr.バレー 19:30 バレーボール	14:00 逃走中ごっこ	9:00 ビンポン(東大分) 9:30 のびのび(牧) 10:30 はつらつ(牧) 13:00 のび男(牧)※測定 17:15 キッズダンス① 18:20 キッズダンス② 18:30 スポンジテニス 20:00 ヨガ	9:00 スポンジテニス 12:30 Jr.バレー 15:30 レクスボ(東大分) 16:30 幼児体育① 17:30 幼児体育② 18:00 ダンス部 19:00 メンズヨガ
26	27	28				
13:00 スポンジテニス 19:00 バレーボール 13:00 軟式野球	10:00 ストレッチ&リズム体操 13:00 健康マーじゃん 17:00 Jr.バレー	9:00 ビンポン(牧2) 10:00 太極拳 13:30 ヨガ 15:30 グラウンドゴルフ 16:00 キッズダンス 17:00 キラキラキッズ	スリムクラブ			