



# 令和6年度河北スポーツクラブ後期日程表

【貯筋体操教室】

月曜日 10:00~11:00

日にち	会場	日にち	会場
10月 7日	職業訓練センター	12月23日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室
10月21日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室	1月 6日	
10月28日		1月20日	
11月 4日		1月27日	
11月11日		2月 3日	
11月18日		2月10日	
11月25日		2月17日	
12月 2日		3月 3日	
12月 9日		3月10日	
12月16日		3月17日	

【らくらく・エアロビクス教室】月曜日 19:30~20:30

日にち	会場	日にち	会場
10月 7日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室	12月23日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室
10月21日		1月 6日	
10月28日		1月20日	
11月 4日		1月27日	
11月11日		2月 3日	
11月18日		2月10日	
11月25日		2月17日	
12月 2日		3月 3日	
12月 9日		3月10日	
12月16日		3月17日	

入門 17:45~18:45  
ブレイク 19:00~20:00  
レギュラー 18:50~19:50

【キッズダンス教室】

ヒップホップダンス・ブレイクダンス 水曜日

日にち	会場	日にち	会場		
10月 9日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室	1月 8日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室		
10月16日		河北町民体育館アリーナ西側		1月15日	
10月23日		河北町民体育館 高齢者幼児体育室		1月22日	
10月30日				文化祭練習 サハト6時~	1月29日
11月 6日				2月 5日	
11月13日				2月12日	
11月20日				2月19日	
12月 4日				2月26日	
12月11日				3月 5日	
12月18日				3月12日	
				合同練習会があります	

【骨盤ストレッチ教室】

金曜日 10:00~11:00

日にち	会場	日にち	会場
10月 4日	職業訓練センター 視聴覚室	12月20日	職業訓練センター 視聴覚室
10月11日		1月10日	
10月18日		1月17日	
10月25日		1月24日	
11月 1日		1月31日	
11月15日		2月14日	
11月22日		2月21日	
11月29日		2月28日	
12月 6日		3月 7日	
12月13日		3月14日	

【朝のストレッチ・ヨガ教室】 水曜日 10:00~11:00

日にち	会場	日にち	会場
10月 2日	第5.6教室  職業訓練センター 視聴覚室	1月 8日	職業訓練センター 視聴覚室
10月 9日		1月15日	
10月16日		1月22日	
10月30日		1月29日	
11月 6日		2月 5日	
11月13日		2月12日	
11月20日		2月19日	
12月 4日		2月26日	
12月11日		3月 5日	
12月18日		3月12日	

【ピラティス教室】 水曜日 19:30~20:30

日にち	会場	日にち	会場
10月 2日	職業訓練センター 視聴覚室	1月 8日	職業訓練センター 視聴覚室
10月 9日		1月15日	
10月16日		1月22日	
10月23日		1月29日	
11月 6日		2月 5日	
11月13日		2月12日	
11月20日		2月19日	
12月 4日		2月26日	
12月11日		3月 5日	
12月18日		3月12日	

【ストレッチ・ヨガ教室】 木曜日 19:30~21:00

日にち	会場	日にち	会場
10月 3日	第5.6教室  職業訓練センター 視聴覚室	1月 9日	職業訓練センター 視聴覚室
10月10日		1月16日	
10月17日		1月23日	
10月24日		1月30日	
11月 7日		2月 6日	
11月14日		2月13日	
11月21日		2月20日	
12月 5日		2月27日	
12月12日		3月 6日	
12月19日		3月13日	

【エンジョイ・吹き矢教室】 火曜日 10:00~11:00

日にち	会場	日にち	会場
10月 8日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室	12月17日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室
10月22日		1月14日	
11月 5日		2月 4日	
11月19日		2月25日	
12月 3日		3月11日	

【卓球教室】 火曜日 19:00~20:30

日にち	会場	日にち	会場
10月15日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室	11月19日	河北町民体育館 高齢者幼児体育室
10月22日		11月26日	
10月29日		12月 3日	
11月 5日		12月10日	
11月12日		12月17日	

河北スポーツクラブ事務局 茂木  
河北町役場 3階 生涯学習課 スポーツ振興係内 TEL: 0237 (71) 1111