

妙高高原スポーツクラブ 平成30年度 第2期(8月～11月)健康教室カレンダー

◎らくらく・笑いヨガ(9時～10時) ◎ヨガ(昼)(10時～11時) ◎ヨガ(夜)(19時30分～20時30分)

※各教室開始10分前
までにお集まりくださ
い。

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ヨガ(昼)	3 ヨガ(夜)	4 らくらく
5	6	7	8	9 ヨガ(昼)	10 ヨガ(夜)	11 山の日
12	13	14	15	16	17	18 笑いヨガ
19	20	21	22	23 ヨガ(昼)	24 ヨガ(夜)	25 らくらく
26	27	28	29	30	31 ヨガ(夜)	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1 笑いヨガ
2	3	4	5	6 ヨガ(昼)	7 ヨガ(夜)	8 らくらく
9	10	11	12	13 ヨガ(昼)	14 ヨガ(夜)	15 笑いヨガ
16	17 敬老の日	18	19	20 ヨガ(昼)	21 ヨガ(夜)	22 らくらく
23 秋分の日	24 秋分の日 振替休日	25	26	27 ヨガ(昼)	28 ヨガ(夜)	29 笑いヨガ
30 スポーツ フェス ティバル						

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 ヨガ(夜)	6 らくらく
7	8 体育の日 総合球技 大会	9	10	11 ヨガ(昼)	12 ヨガ(夜)	13 笑いヨガ
14	15	16 健康 ウォーキ ング	17	18 ヨガ(昼)	19 ヨガ(夜)	20 らくらく
21	22	23	24	25	26 ヨガ(夜)	27 笑いヨガ
28	29	30	31			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ヨガ(昼)	2 ヨガ(夜)	3 文化の日
4	5	6	7	8 ヨガ(昼)	9 ヨガ(夜)	10 らくらく
11	12	13	14	15 ヨガ(昼)	16 ヨガ(夜)	17 笑いヨガ
18	19	20	21	22 ヨガ(昼)	23 勤労感謝 の日	24 らくらく
25	26	27	28	29 ヨガ(昼)	30 ヨガ(夜)	



妙高高原スポーツクラブ応援団

お酒・仕出し
築田魚酒店
TEL0255-86-2271

和・洋菓子
もちや菓子舗
TEL0255-86-2260

★スポーツショップ★
スポーツメイト スナヤマ
信濃町黒姫駅前通り TEL (026) 255-2073
FAX (026) 255-5721
http://www.sunayama.info/
mail: sunayama@smile.ocn.ne.jp

ウチダスポーツ
TEL0255-82-2031

S-CUBE
TEL0269-62-4266

当クラブ会員になると上記
「妙高高原スポーツクラブ応
援団」加盟店様から、商品
割引等の特典が受けられま
す。どうぞご利用ください。
(詳細は各店舗様にご確認く
ださい)

