

ももち体育館

# フォローアップ教室

フォローアップ教室とは運動経験のない方でも、気軽に始められる教室です。  
1回1回の単発教室になりますので、いつからでも参加できます。

## 第4月曜日 13:15~15:00

※ 祝日・お盆・年末年始・休館日（毎月第3月曜日、祝日の場合は翌日）はお休みです

|     |     |             |     |
|-----|-----|-------------|-----|
| 4月  | 24日 | ビーチバレーボール   | 競技場 |
| 5月  | 22日 | 卓球          | 剣道場 |
| 6月  | 26日 | ファミリーバドミントン | 競技場 |
| 7月  | 24日 | 卓球          | 剣道場 |
| 8月  | 28日 | ビーチバレーボール   | 競技場 |
| 9月  | 25日 | 体力測定        | 剣道場 |
| 10月 | 23日 | ファミリーバドミントン | 競技場 |

|     |     |             |     |
|-----|-----|-------------|-----|
| 11月 | 27日 | 卓球          | 剣道場 |
| 12月 | 25日 | ビーチバレーボール   | 競技場 |
| 1月  | 22日 | 卓球          | 剣道場 |
| 2月  | 26日 | ファミリーバドミントン | 競技場 |
| 3月  | 26日 | 卓球          | 剣道場 |

参加料は1回260円！  
※一般料金

- ・動きやすい服装、シューズは忘れないようにお願いします。
- ・無理せず自分のペースで行いましょう。
- ・怪我のないように、しっかりとウォーミングアップ、ストレッチを行いましょう。
- ・怪我をされた場合は、すぐに職員までご連絡ください。
- ・任意で保険に加入できます。

ももち体育館  
092-851-4550

