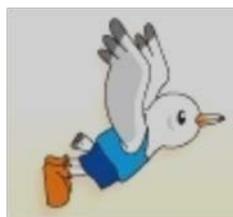




月	火	水	木	金	土	日
<b>9月</b>  (ゆ) ……ゆとろぎ (ス) ……スポーツセンター (コ) ……コミュニティセンター					1 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	2 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
					3	4 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45
10	11 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	12 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	13	14 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	15 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	16 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
17	18 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	19 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	20	21 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	22 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	23 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
24	25 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	26 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	27	28 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	29	30 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00

月	火	水	木	金	土	日
<b>10月</b>		3 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	4 (コ) 【ビギナーエアロ】 14:00~15:00	5 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	6 (コ) 【エアロ2】 14:00~15:00	7 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
		8	9	10 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	11 (コ) 【ビギナーエアロ】 14:00~15:00	12 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
15	16	17 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	18 (コ) 【ビギナーエアロ】 14:00~15:00	19 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	20 (コ) 【エアロ2】 14:00~15:00	21 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
22	23	24 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	25 (コ) 【ビギナーエアロ】 14:00~15:00	26 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	27 (コ) 【エアロ2】 14:00~15:00	28 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
29	30	31 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	★の数は、運動の強さを表しています。 <b>ウォーキング</b> ★☆☆☆☆ <b>ビギナーエアロピクス</b> ★★☆☆☆ <b>エアロ1</b> ★★★☆☆ <b>エアロ2</b> ★★★★★			



月	火	水	木	金	土	日
<b>11月</b>			1	2 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	3	4 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
5	6	7 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	8	9 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	10	11 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
12	13 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	14 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	15	16 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	17 (ゆ) 小ホール 【エアロ1】 10:00~11:30 スペシャル プログラム	18 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00 (ゆ) 【エアロ2】 14:00~15:00
19	20 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	21 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	22	23 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	24 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	25 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00 (ゆ) 【エアロ2】 14:00~15:00
26	27 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	28 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	29	30 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00		

月	火	水	木	金	土	日
<b>12月</b>					1	2 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
3	4 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	5 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	6	7 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	8	9 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
10	11 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	12 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	13	14 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	15	16 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
17	18 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	19 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	20	21 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	22 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	23 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00
24	25 (ゆ) 【ビギナーエアロ】 9:30~10:30 【エアロ2】 10:45~11:45	26 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	27	28 (ス) 【ウォーキング】 10:00~11:00	29	30
31	<div style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 100px; height: 15px; background-color: #f0f0f0;"></div> ⇒ 2本続けてのご参加はできません。予めご了承ください。					

# ～期間限定プログラム～

## 受付方法

### ★受付時間

プログラム開始30分前から開始時間まで

### ★受付場所

ゆとろぎ・・・・・・・・・・1階事務室前  
コミュニティセンター・・1階事務室前  
スポーツセンター・・・・・・・・玄関前

- ① 参加費を受付に出し個票をもらう
- ② 個票に必要事項を記入

氏名	三田村 ち吏子	男・ <input checked="" type="radio"/> 女
	<input checked="" type="radio"/> 市内	市外
緊急連絡先	042-555-1698	

- ③ 入場の際、個票を出す

必ずご本人が受付してください。



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699



スポーツ祭東京2013

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート

平成25年9月29日(日) ▶ 10月2日(水)

バレーボール競技(成年女子)

羽村市で開催