

月		火		水		木		金		土		日	
27		28		29		30		31		1	○ジャズヒップホップ キッズ 16:00～ ジュニア 17:00～ 中学生～一般男女 18:00～ ★あお先生 ※5月の2回目分になります。	2	
3	ア)ゲートボール② 9:00～ すばーく ○生涯現役 9:30～ 中央 ○ベビマ 10:30～ アナビー	4	レ)グラウンドゴルフ③ 9:00～多目的グラウンド ○ハワイアンエクササイズ 9:15～ アナビー ○バスタオルd e安眠体操 19:30～ アナビー	5	休館日 (施設整備の日) レ)吹矢教室開講式 10:00～ 国体	6	レ)グラウンドゴルフ開講式 9:00～多目的グラウン ○シンプル朝ヨガ 9:15～ アナビー ○親子ビートフィットネス 10:30～ アナビー ○骨こつ健硬体操A 13:30～アナビー ○DISCOシークレットmix 19:30～ アナビー ア)トランボリン③ 19:00～中央 レ) ドッジボール開講式 19:00～ アナビー	7	レ)パークゴルフ開講式 9:00～パークゴルフ場 ○パドルジャークス 10:00～ アナビー ○フットサル 幼16:00～ アナビー 小17:00～ アナビー ○ストリートサッカー 小・中 19:00～ アナビー ○体幹シェイプ 19:30～ アナビー ○レベルアップ剣道 中 18:45～ 白河市武道館	8	○ジャズヒップホップ キッズ 16:00～ ジュニア 17:00～ 中学生～一般男女 18:00～ アナビー ★あお先生	9	レ)合気道教室開講式 9:00～ 武道館 (松崎) ※連絡先 武道館
10	○生涯現役 9:30～ 中央 ○ミニバス 18:30～ 国体	11	○肩こりほぐさサイズ 9:15～ アナビー ○親子ふれあい 10:30～ アナビー ○プチキッズスタート 14:30～ 中央 ○整体夜ヨガ 19:30～ アナビー	12	レ)吹矢教室② 10:00～ 国体 ○ビギナースピンボン 13:30～ 国体 ○スポキッズ 15:00～ 中央 ○元気塾 16:30～ 中央 ○ライトレーニング 18:00～ 中央 ○レベルアップバド・卓球 中 19:00～ 中央	13	○やさしいヨガ 10:30～ アナビー ○骨こつ健硬体操B 13:30～アナビー	14	レ)パークゴルフ② 9:00～パークゴルフ場 ○若返りヨガ 10:00～ アナビー ○レベルアップサッカー 中 19:00～ 多目的 ○DISCO 19:30～ アナビー ○レベルアップ剣道 中 18:45～ 白河市武道館 ○レベルアップサッカー 中 19:00～ 多目的	15		16	レ)合気道教室② 9:00～ 武道館
17	○生涯現役 9:30～ アナビー	18	○ハワイアンエクササイズ 9:15～ アナビー ○ベビマ 10:30～ アナビー ○プチキッズスタート 14:30～ アナビー ○バスタオルd e安眠体操 19:30～ アナビー (市)野球 しらさかの森	19	レ)吹矢教室③ 10:00～ 国体 ○スポキッズ 15:00～ 国体 ○元気塾 16:30～ 国体 ○レベルアップバド・卓球 中 19:00～ 国体	20	○シンプル朝ヨガ 9:15～ アナビー ○親子ビートフィットネス 10:30～ アナビー ○骨こつ健硬体操A 13:30～アナビー ○DISCOシークレットmix 19:30～ アナビー ア)トランボリン④ 19:00～ 中央	21	レ)パークゴルフ③ 9:00～パークゴルフ場 ○パドルジャークス 10:00～ 管理棟 2F ○フットサル 幼16:00～ アナビー 小17:00～ アナビー ○ストリートサッカー 小・中 19:00～ アナビー ○体幹シェイプ 19:30～ アナビー ○レベルアップ剣道 中 18:45～ 白河市武道館	22	○ジャズヒップホップ キッズ 16:00～ ジュニア 17:00～ 中学生～一般男女 18:00～ アナビー ★あお先生 (市)バスケットボール 国体記念体育館	23	レ)合気道教室③ 9:00～ 武道館
24	ア)ゲートボール③ 9:00～ すばーく ○生涯現役 9:30～ 中央 ○ミニバス 18:30～ 国体	25	○肩こりほぐさサイズ 9:15～ アナビー ○親子ふれあい 10:30～ アナビー ○プチキッズスタート 14:30～ 中央 ○整体夜ヨガ 19:30～ アナビー (市)グラウンドゴルフ	26	レ)吹矢教室開講式 10:00～ 国体 ○ビギナースピンボン 13:30～ 中央 ○スポキッズ 15:00～ 中央 ○元気塾 16:30～ 中央 ○レベルアップバド	27	○やさしいヨガ 10:30～ アナビー ○骨こつ健硬体操B 13:30～アナビー ア)トランボリン⑤ 19:00～ 中央	28	レ)パークゴルフ開講式 9:00～パークゴルフ場 ○若返りヨガ 10:00～ アナビー ○DISCO 19:30～ アナビー ○レベルアップ剣道 中 18:45～ 白河市武道館 ○レベルアップサッカー	29	レ)アーチェリー教室開講式 18:00～ アーチェリー協会練習場 ※連絡先 南澤 090-2024-7261 (市)綱引 国体記念 (市)ニュースポーツ 中央	30	レ)合気道教室④ 9:00～ 武道館 (市)家バレー 中央

	多目的グラウンド	中 19:00～ 中央	中 19:00～ 多目的	※月払い会員更新締切日
--	----------	-------------	--------------	-------------