

# にしなすの運動公園 11月 カレンダー

10/31ページ現在

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					<b>○プール講座</b> ・美容体操10:00～10:30 ・クロール10:35～11:05	<b>○体育館</b> ・第11回市長杯 空手道交流大会(メイン・研)
4	5	6	7	8	9	10
<b>○グラウンド</b> ・県北選手権大会(ソフトボール) <b>○体育館</b> ・那須地区選抜バレーボール 強化練習会(メイン) ・トレーニング初心者講習会 (10:30～12:00)	<b>○プール</b> 休館日 <b>○体育館</b> ワックスがけクローズ ※2月利用 予約開始日 (窓口受付開始)	<b>○プール講座</b> ・肩こり腰痛改善10:00～10:30 ・バタフライ10:35～11:05 ・脂肪燃焼筋力アップ18:30～19:00 ※2月利用 予約開始日 (電話受付開始)			<b>○プール講座</b> ・美容体操10:00～10:30 ・クロール10:35～11:05	<b>○体育館</b> ・チャレンジカップ (バレーボール メイン・サブ) ・トレーニング初心者講習会 (10:30～12:00)
11	12	13	14	15	16	17
<b>○グラウンド</b> ・県北選手権大会 ソフトボール <b>○体育館</b> ・地区対抗卓球大会(メイン)	<b>○プール</b> 休館日	<b>○プール講座</b> ・肩こり腰痛改善10:00～10:30 ・バタフライ10:35～11:05 ・脂肪燃焼筋力アップ18:30～19:00			<b>○プール講座</b> ・美容体操10:00～10:30 ・クロール10:35～11:05	<b>○体育館</b> ・LB-OB会 卓球大会(メインAM) ・ドッジビー大会(サブPM) ・太極拳交流大会(準備) (メインPM)
18 家庭の日	19	20	21	22	23	24
<b>○グラウンド</b> ・県北選手権大会 ソフトボール <b>○体育館</b> ・県北地区太極拳交流大会 (メイン・サブ・研)	<b>○プール</b> 休館日	<b>○プール講座</b> ・肩こり腰痛改善10:00～10:30 ・バタフライ10:35～11:05 ・脂肪燃焼筋力アップ18:30～19:00	・トレーニング初心者講習会 (14:30～16:00)			<b>○体育館</b> 県少年サッカー新人大会 代表者会議(研修室AM)
25	26	27	28	29	30	
<b>○体育館</b> ・第28回那須塩原市 インディアカ大会(メイン)	<b>○プール</b> 休館日 ・トレーニング初心者講習会 (19:00～20:30)	<b>○プール講座</b> ・肩こり腰痛改善10:00～10:30 ・バタフライ10:35～11:05 ・脂肪燃焼筋力アップ18:30～19:00			<b>○プール講座</b> ・美容体操10:00～10:30 ・クロール10:35～11:05	那須塩原市西那須野地区 スポーツ施設ホームページ 