



7月 箕面東コミスポカレンダー



健康・運動・家族・仲間…まちづくり
 〈総合型地域スポーツクラブ〉
 箕面東コミュニティスポーツクラブ
 ☎ 090-8378-0816
 ショート・メッセージ・LINE可

7月プログラムの受付開始 6月19日(水) 早めにお申し込みください

8月		7月		6月		5月		4月		3月		2月		1月	
月		火		水		木		金		土		日		日	
7/1		7/2		7/3		7/4		7/5		7/6		7/7		7/8	
		ふらばーるバレーボール 18:30～19:20 年長～大人 彩都の丘学園				キンボール 19:00～19:50 小学生～大人 豊川北小		スナッグゴルフ★ 10:00～11:00 年長～大人 豊川南小		卓球★ 各⑥ A10:00～10:50 B11:00～11:50 小学生～大人 灯ろうの家					
7/7		7/8		7/9		7/10		7/11		7/12		7/13		7/14	
バドミントン 19:00～19:50 小学生～大人 東小 ⑫		ノルディック ウォーク ★ 9:30～11:00 大人 粟生南公園集合		ドッジビー 18:30～19:20 年長～大人 彩都の丘学園 11:30～「ポッチャ」 船場阪大ピロティ(無料)		カントリーラインダンス 15:30～16:30 大人 みどりの家				スポンジテニス★ ⑫ 10:00～10:50 小学生～大人 萱野東小 ドッジビー★ 11:00～11:50 年長～大人 萱野東小		スポーツチャンバラ★ 10:00～10:50 年長～大人 東小 ポッチャ★ 11:00～11:50 年長～大人 東小 スナッグゴルフ★ ★ 13:00～14:00 年長～大人 東小運動場			
7/14		7/15		7/16		7/17		7/18 終業式		7/19 8月申込開始		7/20		7/21	
				キンボール 18:30～19:20 小学生～大人 彩都の丘学園		スポンジテニス 19:00～19:50 小学生～大人 東小		ポッチャ 19:00～19:50 年長～大人 豊川北小		ヨーガ(坂本) ⑧ 13:00～14:00 大人 4中開放教室		ノルディックウォーク ★ 16:00～17:30 大人 東小北門集合 時間変更ご注意ください		7/22	
7/21 海の日		7/22		7/23		7/24		7/25		7/26		7/27		7/28	
						カントリーラインダンス 15:30～16:30 大人 みどりの家 卓球 18:30～19:20 小学生～大人 天空の家 ⑥		スポンジテニス 19:00～19:50 小学生～大人 豊川北小		ヨーガ(北後) ⑧ 10:30～11:30 大人 東学習センター		スポーツチャンバラ★ 10:00～10:50 年長～大人 豊川南小 かけっこ教室★(特) 卓球★ A13:00～13:50 B14:00～14:50 小学生～大人 太陽の家 各⑥ 整体操 15:30～16:30 大人 太陽の家 ⑩		7/29	
7/28		7/29		7/30		7/31		7/1		7/2		7/3		7/4	
バドミントン 19:00～19:50 小学生～大人 東小 ⑫		バスケットであそぼ 19:00～19:50 年長～大人 萱野東小		ポッチャ 18:30～19:20 年長～大人 彩都の丘学園		暑い日々を気持ちよく過ごすために 質の良い睡眠 バランスの良い食事 こまめな水分補給を忘れずに 適度な運動で免疫力を高めましょう		キンボール大会 トップアスリートが 箕面にやってくる 観戦・体験 スカイアリーナ		7/19 入場無料 キンボール大会 トップアスリートが 箕面にやってくる 観戦・体験 スカイアリーナ		7/27(日) 夏休み(特)プログラム 東元先生のかけっこ教室★ A11:30～ B13:00～ C14:30～ 休づくしは姿勢から		7/5	

7/19 入場無料
 キンボール大会
 トップアスリートが
 箕面にやってくる
 観戦・体験
 スカイアリーナ

- 参加費 子ども 300 円 大人 500 円(登録会員無料)
- 受付 15分前 ★屋外プログラムは雨天中止です
- 持ち物 体育館シューズ 飲み物 帽子 タオル など
- 用具 ヨガマット ラケット ポールなど貸し出し無料



©HIGASHI.COMSPORTS



いつでも だれでも きがるに ちかくで スポーツを!

インスタで日々の活動発信中

7/27(日)
 夏休み(特)プログラム
東元先生のかけっこ教室★
 A11:30~ B13:00~ C14:30~
 体づくりは姿勢から
 もっと速く走るために
 対象: 幼児(年中・年長)小学生
 中学生はご相談ください
 豊川南小体育館
 参加費 300 円(登録会員無料)
 6月1日から申し込みを受け付けます