



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

月	火	水	木	金	土	日
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7
	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 バドミントン 19:00~19:50 小学生~大人 東小 ⑫
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
ノルディック ウォーク ④ 9:30~11:00 大人 粟生南公園集合	ドッチビー 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★ 10:00~10:50 ⑫ 小学生~大人 萱野東小 ドッチビー★ 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★ ④ 13:00~14:00 年長~大人 東小運動場	7/14
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	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 ④ 16:00~17:30 大人 東小北門集合 時間変更ご注意ください	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	7/28 バドミントン 19:00~19:50 小学生~大人 東小 ⑫
7/29	7/30	7/31	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			7/28
バスケットボール 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			7/28 バドミントン 19:00~19:50 小学生~大人 東小 ⑫

- 参加費 子ども300円 大人500円(登録会員無料)
- 受付 15分前 ④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 ボールなど貸し出し無料



@HIGASHI.COMSPORTS

暑さに負けない
体力をつけよう



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