

日時	活動事業名	対象	時間	会場
1(金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ
2(土)	健康麻雀【予約制】	60才以上	9:15~11:45	会議室
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	9:30~12:00	アリーナ
	チアダンスクラブ(選抜・キッズ・ジュニア)	年中~小6	9:30~12:00	第2武道場
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	バドミントンジュニアクラブ	小3~高校生	19:00~21:00	開一小
	バスケットボールジュニアクラブ	中~高校生	19:00~21:00	アリーナ
	フットサルクラブ	高校生~一般	18:30~21:00	アリーナ
3(日)	チアダンスクラブ(Jr.選抜)ねりまパフォーマンス出演	小学生	15:00~15:13	練馬文化センター
4(月)	アロハ・フラ	一般	10:00~11:30	第2武道場
	ベビーマッサージ&ママビクス	ベビー&ママ	10:30~12:20	会議室
	ジュニアスイミングクラブ	小学生	17:00~19:00	プール
5(火)	エンジョイシニアスポーツクラブ『ストレッチ&コアヌードル』	60才以上	10:00~12:00	第1武道場
	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(火曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	リトミック教室	1才~3才	12:50~14:35	第2武道場
	キッズスイミングクラブ(小学生・火曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	よさこいクラブ「華鼓舞」	一般	19:00~21:00	会議室
6(水)	ストレッチ&バランスボールクラブ	一般	10:00~12:00	会議室
	キッズスイミングクラブ(幼児・水曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	キッズ体操クラブ(水曜)	年中~小3	16:00~18:00	アリーナ
7(木)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(木曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	ぴーちゃんクラブ『ラグビー教室V④』※予約制	小学生	16:30~18:00	アリーナ
	キッズスイミングクラブ(小学生・木曜)	小学生	17:00~19:00	プール
8(金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ
9(土)	健康麻雀【予約制】	60才以上	9:15~11:45	会議室
	クラブ交流広場(会員無料)『バドミントン・卓球』	一般	9:30~12:00	アリーナ
	チアダンスクラブ	年中~小6	12:30~16:00	会議室
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	バドミントンジュニアクラブ	小3~高校生	19:00~21:00	開一小
	バスケットボールジュニアクラブ	中~高校生	19:00~21:00	アリーナ
	フットサルクラブ	高校生~一般	18:30~21:00	アリーナ
10(日)	ミニバス ファイナルボール(女子予選)	小学生		光が丘体育館
11(月)	【建国記念日】			
	バドミントン親睦交流大会(予約制)	一般	9:00~17:00	アリーナ
12(火)	【休館日】			
	よさこいクラブ「華鼓舞」	一般	19:00~21:00	氷川台地区区民館
13(水)	ストレッチ&バランスボールクラブ	一般	10:00~12:00	会議室
	キッズスイミングクラブ(幼児・水曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	キッズ体操クラブ(水曜)	年中~小3	16:00~18:00	アリーナ
14(木)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(木曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	ぴーちゃんクラブ『ラグビー教室V⑤』※予約制	小学生	16:30~18:00	アリーナ
	キッズスイミングクラブ(小学生・木曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	バレーボールジュニアクラブ	小6~高校生	19:00~21:00	アリーナ
15(金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ

リトミック教室 ※年会費無料

活動日 : 第1、3火曜日
 活動時間 : A 12:50 ~ 13:35 ・ B 13:50 ~ 14:35
 練習場所 : 平和台体育館 第2武道場
 対象 : 1才児 ~ 3才児と保護者ペア 月会費 : 2000円/月2回

プレキッズ体操教室 ※年会費無料

活動日 : 第2、4火曜日
 活動時間 : 13:15 ~ 14:30
 練習場所 : 平和台体育館 第2武道場
 対象 : 2才6ヶ月 ~ 3才児と保護者ペア 月会費 : 2000円/月2回

ストレッチ & コアヌードル

- ・ 日時 2月5日(火)10時~12時
- ・ 対象 60才以上
- ・ 会場 平和台体育館 第一武道場
- ・ 参加費 一般¥500(会員¥300)
- ・ 持ち物 水分補給用飲料水

エンジョイシニアスポーツクラブ

日時	活動事業名	対象	時間	会場
16(土)	健康麻雀【予約制】	60才以上	9:15~11:45	会議室
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	10:00~12:00	アリーナ
	チアダンスクラブ(選抜・キッズ)	年中~小6	9:30~12:00	第2武道場
	チアダンスクラブ(ジュニア)	小学生	12:15~13:15	会議室
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	バトミントンジュニアクラブ	小3~高校生	19:00~21:00	開一小
	バスケットボールジュニアクラブ	中~高校生	19:00~21:00	アリーナ
	フットサルクラブ	高校生~一般	18:30~21:00	アリーナ
17(日)	ミニバス ファイナルボール(男子予選)	小学生		光が丘体育館
	親子de体操	幼~小3の親子ペア	13:00~14:30	アリーナ
18(月)	アロハ・フラ	一般	10:00~11:30	第2武道場
	ベビーマッサージ&ママビクス	ベビー&ママ	10:30~12:20	会議室
	ジュニアスイミングクラブ	小学生	17:00~19:00	プール
19(火)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(火曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	リトミック教室	1才~3才	12:50~14:35	第2武道場
	キッズスイミングクラブ(小学生・火曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	よさこいクラブ「華鼓舞」	一般	19:00~21:00	会議室
20(水)	ストレッチ&バランスボールクラブ	一般	10:00~12:00	会議室
	キッズスイミングクラブ(幼児・水曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	キッズ体操クラブ(水曜)	年中~小3	16:00~18:00	アリーナ
21(木)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(木曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	ぴーちゃんクラブ『ラグビー教室V⑥』※予約制	小学生	16:30~18:00	アリーナ
	キッズスイミングクラブ(小学生・木曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	バレーボールジュニアクラブ	小6~高校生	19:00~21:00	アリーナ
22(金)	水中健康体操クラブ	一般	9:30~11:00	プール
	キッズスイミングクラブ(幼児・金曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	ミニバスケットボールクラブ	小3~小6	16:00~18:00	アリーナ
23(土)	健康麻雀【予約制】	60才以上	9:15~11:45	会議室
	ミニバス ファイナルボール(男女決勝)	小学生		総合体育館
	チアダンスクラブ(選抜・キッズ)	年中~小6	9:30~12:00	アリーナ
	チアダンスクラブ(ジュニア)	小学生	12:15~13:15	会議室
	スポーツチャンバラクラブ	小学生~一般	16:00~19:00	会議室
	バトミントンジュニアクラブ	小3~高校生	19:00~21:00	開一小
	バスケットボールジュニアクラブ	中~高校生	19:00~21:00	アリーナ
フットサルクラブ	高校生~一般	18:30~21:00	アリーナ	
24(日)				
25(月)	アロハ・フラ	一般	10:00~11:30	第2武道場
	ジュニアスイミングクラブ	小学生	17:00~19:00	プール
26(火)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(火曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	プレキッズ体操教室	2才6ヵ月~3才	13:15~14:30	第2武道場
	キッズスイミングクラブ(小学生・火曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	よさこいクラブ「華鼓舞」	一般	19:00~21:00	会議室
27(水)	ストレッチ&バランスボールクラブ	一般	10:00~12:00	会議室
	キッズスイミングクラブ(幼児・水曜)	幼児	15:00~17:00	プール
	キッズ体操クラブ(水曜)	年中~小3	16:00~18:00	アリーナ
28(木)	ヨーガクラブ《ビューティフル/ヒーリング》(木曜)	一般	9:30~12:10	会議室
	ぴーちゃんクラブ『ラグビー教室IV⑦』※予約制	小学生	16:30~18:00	アリーナ
	キッズスイミングクラブ(小学生・木曜)	小学生	17:00~19:00	プール
	バレーボールジュニアクラブ	小6~高校生	19:00~21:00	アリーナ

初めての『ノルディックウォーキング』



- ・ 日時 3月9日(土)9時~12時
 - ・ 対象 一般
 - ・ 会場 平和台体育館競技場集合
~城北中央公園~平和台体育館
 - ・ 参加費 ¥1,000 ※ポール使用料含む
 - ・ 持ち物 屋内シューズ、運動しやすい服装
水分補給用飲料水、帽子
- ※持ち物は、リュックまたはウエストポーチに!

両手に2本のポール(ストック)を持ち、地面を突きながら歩きます。
肩や腕も使うため体全体の90%の筋肉を活用する全身運動となり消費カロリーがアップ。
ポールの使い方や歩き方などにより、足・腰・膝などにかかる負担も軽減できます。