



# 11月活動予定表



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30	スポーツチャン バラ教室 真駒内五輪児 童会館 18:30~ 20:00	第2回 滝野の森 10マイル レース  *詳細別紙		朝野球 6:00~7:00
6	7	8	9	10	11	12
		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30	スポーツチャン バラ教室 真駒内五輪児 童会館 18:30~ 20:00		スポーツチャン バラ教室 (澄川地区 センター) 18:30~20:30  ヨガ&ストレッチ ポール教室 18:45~20:15	
13	14	15	16	17	18	19
		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30			スポーツチャン バラ教室 (澄川地区 センター) 18:30~20:30  ヨガ&ストレッチ ポール教室 18:45~20:15	
20	21	22	23	24	25	26
		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30	勤労 感謝 の日	幸内科 歩く会 13:30~		
27	28	29	30			
野球室内練習 (市立大学 芸森キャンパス アリーナ) 9:00~12:00 *詳細別紙		yoga+ (ヨガプラス) (西岡生協) 13:00~14:30				

※各活動に必要な賛助会費が発生する場合がありますので、下記連絡先へご確認の上、ご参加くださいますようお願いいたします。

※活動中に撮った写真は広報活動に使用させて頂く事がございますのでご了承ください。(ご都合の悪い方はお知らせ下さい。)

発行元:真駒内スポーツコミュニティクラブ 〒005-0004札幌市南区澄川4条6丁目7-35(医療法人一光会幸内科クリニック内)

お問合せは・・・TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325 e-mail:toiawase@makomanaisc.com

詳しくはホームページをご覧ください。http://www.makomanaisc.com/ 担当:事務局 松山

なお、予定が変更になる場合もありますのでご了承下さい。

