

1月の行事予定

相模原市立北総合体育館行事案内				北公園スポーツ広場	
日付	行 事	人数	主 催	行 事【主 催】	人数
1(水)			休 館 日		
2(木)			休 館 日		
3(金)			休 館 日		
4(土)	新年射初会	130人	市弓道協会		
6(月)	レスミルズ(ボディコンバット) 下記参照		北総合体育館		
8(水)	ヨガ教室 開講式		北総合体育館		
9(木)	インナーストレッチ教室 開講式 レスミルズ(ボディコンバット) 下記参照		北総合体育館 北総合体育館		
10(金)	健康シェイプ体操 開講式		北総合体育館		
11(土)	バスケットボール大会 ズンバ教室 開講式		市バスケットボール協会 北総合体育館	きらぼし銀行杯相模原招待少女サッカー大会 【市サッカー協会】	200人
12(日)	北総合体育館杯ドッジボール大会		北総合体育館	きらぼし銀行杯相模原招待少女サッカー大会 シニアリーグ(夜間) 【市サッカー協会】	200人 120人
13(月)	神奈川県ハンドボール選手権大会 レスミルズ(ボディコンバット) 下記参照	300人	県ハンドボール協会 北総合体育館	きらぼし銀行杯相模原招待少女サッカー大会 【市サッカー協会】	150人
14(火)			休 館 日		
15(水)	ヨーガ教室		北総合体育館		
16(木)	インナーストレッチ教室 レスミルズ(ボディコンバット) 下記参照		北総合体育館 北総合体育館		
17(金)	バウンドテニス審判講習会 健康シェイプ体操教室 ポップエクササイズ教室	30人	市バウンドテニス協会 北総合体育館 北総合体育館		
18(土)	郵便局長杯バスケットボール大会 国体強化練習(女子の部) ズンバ教室 トレーニングを学ぼう	500人 20人	市バスケットボール協会 市弓道協会 北総合体育館 北総合体育館	朝日新聞社杯争奪SFAカップサッカー大会 【市サッカー協会】	200人
19(日)	神奈川県ハンドボール選手権大会	300人	県ハンドボール協会	市サッカー協会女子招待大会 婦人の部 【市サッカー協会】	200人
20(月)	レスミルズ(ボディコンバット) 下記参照		北総合体育館		
21(火)	気功教室 開講式		北総合体育館		
22(水)	ヨーガ教室		北総合体育館		
23(木)	インナーストレッチ教室 レスミルズ(ボディコンバット) 下記参照		北総合体育館 北総合体育館		
24(金)	健康シェイプ体操教室 ポップエクササイズ教室 3B親子体操 開講式		北総合体育館 北総合体育館 北総合体育館		
25(土)	神奈川県ハンドボール選手権大会 国体強化練習(女子の部) ズンバ教室	300人 20人	県ハンドボール協会 市弓道協会 北総合体育館		
26(日)	相模原総合選手権シングル大会(一般・小学生)	300人	市バドミントン協会	朝日新聞社杯争奪SFAカップサッカー大会 【市サッカー協会】 シニアリーグ(夜間) 【市サッカー協会】	150人 120人
27(月)	レスミルズ(ボディコンバット) 下記参照		北総合体育館		
28(火)	気功教室		北総合体育館		
29(水)	ヨーガ教室		北総合体育館		
30(木)	ラージボール卓球教室 開講式 インナーストレッチ教室 レスミルズ(ボディコンバット) 下記参照		北総合体育館 北総合体育館 北総合体育館		
31(金)	健康シェイプ体操教室 ポップエクササイズ教室 3B親子体操		北総合体育館 北総合体育館 北総合体育館		

ご案内の行事につきましては、北総合体育館・相模原市・相模原市体育協会等が主催する主な行事を掲載しております。

誰でも自由に参加できるフィットネスプログラム

レスミルズ ボディコンバット

日程：毎週月曜日(休館日除く)木曜日 定員：各回30人(先着順) 費用：600円

時間： 19:00~19:40 20:20~21:00(受付時間は開始1時間前から)

券売機でチケット購入後、窓口に表示し受付簿に記名をお願いします。