

11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(木)	親子DEリトミック グランドゴルフ教室 レスミルズ（ボディコンバット）下記参照		北総合体育館		
2(金)	健康体操教室 骨盤シェイプ体操教室		北総合体育館		
3(土)	バレーボール会長杯争奪戦 弓道教室 閉講式	250人	相模原バレーボール協会 北総合体育館	相模原招待少年サッカー大会 【市サッカー協会】	200人
4(日)	東部地区空手道大会	160人	市空手道協会	スポーツ少年団ドッジボール大会 【市体育協会】 シニアリーグ 【市サッカー協会】	200人 120人
5(月)	レスミルズ（ボディコンバット）下記参照		北総合体育館		
6(火)	シェイプアップエクササイズ		北総合体育館	大沢サミットゲートボール大会	100人
7(水)	相模原レディースバドミントン大会（2日目） いきいきストレッチ体操教室	150人	市バドミントン協会 北総合体育館	ゆめクラブ相模原グランドゴルフ(前日準備) 市地域包括ケア課	30人
8(木)	親子DEリトミック レスミルズ（ボディコンバット）下記参照		北総合体育館	ゆめクラブ相模原グランドゴルフ大会 市地域包括ケア課	400人
9(金)	健康体操教室 骨盤シェイプ体操教室		北総合体育館	ゆめクラブ相模原グランドゴルフ大会(予備日) 市地域包括ケア課	400人
10(土)	相模原市スポーツ少年団新体操大会	200人	市体育協会	サッカー技術講習会【市サッカー協会】	50人
11(日)	相模原市スポーツ少年団バレーボール大会	250人	市体育協会	スポーツ少年団ドッジボール大会（予備日） 【市体育協会】	200人
12(月)	休 館 日				
13(火)	あじさい大学グランドゴルフ シェイプアップエクササイズ		市地域包括ケア課 北総合体育館	あじさい大学短期講座グランドゴルフ 市地域包括ケア課	50人
14(水)	いきいきストレッチ体操教室 閉講式		北総合体育館		
15(木)	グランドゴルフ教室 閉講式 親子DEリトミック 閉講式 レスミルズ（ボディコンバット）下記参照		北総合体育館		
16(金)	健康体操教室 閉講式 骨盤シェイプ体操教室 閉講式 あじさい大学グランドゴルフ		北総合体育館 市地域包括ケア課	あじさい大学短期講座グランドゴルフ 市地域包括ケア課	50人
17(土)	トレーニングを学ぼう 近隣交流大会	150人	北総合体育館 市パウンドテニス協会		
18(日)	相模原市空手道大会	500人	市空手道協会	市民サッカー選手権大会 女子・シニアリーグ	300人
19(月)	レスミルズ（ボディコンバット）下記参照		北総合体育館		
20(火)	シェイプアップエクササイズ あじさい大学グランドゴルフ		北総合体育館 市地域包括ケア課	あじさい大学短期講座グランドゴルフ 市地域包括ケア課	50人
22(木)	レスミルズ（ボディコンバット）下記参照		北総合体育館		
23(金)	バスケットボール全国大会地区予選	500人	市バスケットボール協会		
24(土)	県テニス公認指導員研修会（冬期）	160人	市テニス協会		
25(日)	県テニス公認指導員研修会（冬期）	160人	市テニス協会		
26(月)	レスミルズ（ボディコンバット）下記参照		北総合体育館		
27(火)	シェイプアップエクササイズ 閉講式 あじさい大学グランドゴルフ		北総合体育館 市地域包括ケア課	あじさい大学短期講座グランドゴルフ 市地域包括ケア課	50人
29(木)	レスミルズ（ボディコンバット）下記参照		北総合体育館		
30(金)	あじさい大学グランドゴルフ		市地域包括ケア課	あじさい大学短期講座グランドゴルフ 市地域包括ケア課	50人

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：500円

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

ログ始めました

臨時開放情報はココでチェック！

<http://kitasotai.blogspot.jp/>

QRコード

