

R3年度 第3期カレンダー ヨガ教室

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
4	5					
11	12	13	14	15	16	17
11	12					
18	19	20	21	22	23	24
18	19					
25	26	27	28	29	30	31
25	26					

11月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
8	9					
15	16	17	18	19	20	21
15	16					
22	23	24	25	26	27	28
22	23					
29	30					
29	30					

12月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
6	7					
13	14	15	16	17	18	19
13	14					
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(月曜日)18時00分～19時00分:リフレッシュヨガ(月曜クラス)
 (月曜日)19時30分～20時30分:リラックスヨガ(月曜クラス)
 (火曜日)10時00分～11時00分:はじめてのヨガ
 (火曜日)14時00分～15時00分:リフレッシュヨガ(火曜クラス)
 (木曜日)19時30分～20時30分:パワフルデトックスヨガ
 (金曜日)19時00分～20時00分:リラックスヨガ(金曜クラス)
 (土曜日) 9時00分～10時00分:シェイプアップヨガ
 ※桃色は予備日です。

R3年度 第3期カレンダー エアロビクス教室

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(月曜日)10時00分～11時00分: はじめてエアロビクス
 (火曜日)19時30分～20時30分: らくらくエアロビクス
 (木曜日)18時00分～19時00分: エンジョイエアロ
 (土曜日)10時30分～11時30分: ダイエットエアロ
 ※桃色は予備日です。

R3年度 第3期カレンダー ズンバ&ストレッチ

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	8	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(月曜日)15時00分～16時00分:ズンバ&ストレッチ
※桃色は予備日です。

R3年度 第3期カレンダー ピラティス教室

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9時45分～10時45分: リラックス骨盤底筋ピラティス
11時15分～12時15分: アクティブ骨盤底筋ピラティス
 ※桃色は予備日です。

R3年度 第3期カレンダー ストレッチ&コアトレ

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(月曜日)13時30分～14時30分:ストレッチ&コアトレ
※桃色は予備日です。

R3年度 第3期カレンダー キッズエクササイズ教室

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(月曜日)16時30分～17時30分:キッズエクササイズ(月曜クラス)
(木曜日)16時30分～17時30分:キッズエクササイズ(木曜クラス)
※桃色は予備日です。

R3年度 第3期カレンダー 親子体育あそび

10月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

(金曜日)10時00分～11時00分:親子体育あそび
※桃色は予備日です。