

R4年度 第1期カレンダー ヨガ教室

4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
11	12		21	22	23	24
18	19	20	28	29	30	5/1
18	19		28	29	30	5/1
25	26	27	28	29	30	5/1
25	26		28	29	30	5/1

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

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

- (月)9時15分～10時15分体リセットヨガ
- (月)18時00分～19時00分:リフレッシュヨガ(月曜クラス)
- (月)19時30分～20時30分:リラックスヨガ(月曜クラス)
- (火)9時15分～10時15分:はじめてのヨガ
- (火)14時00分～15時00分:リフレッシュヨガ(火曜クラス)
- (木)15時15分～16時15分ストレッチと優しいヨガ
- (木)19時30分～20時30分:パワフルデトックスヨガ
- (金)19時00分～20時00分:リラックスヨガ(金曜クラス)
- (土)9時15分～10時15分:シェイプアップヨガ



※桃色は予備日です。

2022年度教室LINEの2次元コードです。

R4年度 第1期カレンダー エアロビクス教室

4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
	12					
18	19	20	21	22	23	24
	19					
25	26	27	28	29	30	5/1
	26					

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

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

(月)10時45分～11時45分:エアロビクス(初級)
 (火)15時30分～16時30分初心者エアロ
 (火)19時30分～20時30分:エアロビクス(中級)
 (木)18時00分～19時00分:エンジョイエアロ
 (土)10時30分～11時30分:ダイエットエアロ
 ※桃色は予備日です。



2022年度教室LINEの2次元コードです。

R4年度 第1期カレンダー ピラティス教室

4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	5/1

5月						
月	火	水	木	金	土	日
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					

6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	7/1	7/2	7/3

10時00分～11時00分: リラックス骨盤底筋
 11時15分～12時15分: アクティブ骨盤底筋
 ※桃色は予備日です。



2022年度教室LINEの2次元コードです。

R4年度 第1期カレンダー ズンバ&ストレッチ のびのびストレッチ&コアトレ

4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	5/1

5月

月	火	水	木	金	土	日
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					

6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	7/1	7/2	7/3

13時30分～14時30分:ズンバ&ストレッチ
15時～16時:ストレッチ&コアトレ
※桃色は予備日です。



2022年度教室LINEの2次元コードです。

R4年度 第1期カレンダー キッズエクササイズ教室

4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	5/1

5月						
月	火	水	木	金	土	日
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					

6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			

16時30分～17時30分：月曜クラス 木曜クラス
※桃色は予備日です。



2022年度教室LINEの2次元コードです。

R4年度 第1期カレンダー わくわくキッズダンス教室

4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	5/1

5月						
月	火	水	木	金	土	日
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					

6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	7/1	7/2	7/3

16時15分～17時15分: 年中年長クラス
 17時30分～18時30分: 小学1～3年生クラス
 ※桃色は予備日です。



2022年度教室LINEの2次元コードです。

R4年度 第1期カレンダー 親子運動あそび

4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	

5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					

6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	7/1	7/2	7/3

10時00分～11時00分



2022年度教室LINEの2次元コードです。