

R4年度 第2期カレンダー ヨガ教室

7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					

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

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

- (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2期カレンダー エアロビクス教室

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

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

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

(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2期カレンダー ピラティス教室

7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	30

8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	10/1	10/2

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2期カレンダー はじめてのフラダンス

7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

8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	10/1	10/2

10時45分～11時45分
※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2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

7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

8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	10/1	10/2

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2期カレンダー キッズエクササイズ教室

7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

8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	10/1	10/2

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2期カレンダー わくわくキッズダンス教室

7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	30

8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	10/1	10/2

16時15分～17時15分: 年中～小2
 17時30分～18時30分: 小学3～6年
 ※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2期カレンダー 親子運動あそび

7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

8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	10/1	10/2

10時00分～11時00分



2022年度教室LINEの2次元コードです。