

## R4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
3	4					
10	11	12	13	14	15	16
10	11					
17	18	19	20	21	22	23
17	18					
24	25	26	27	28	29	30
24	25					
31						
31						

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

12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	31	

(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)15時00分～16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。

## R4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 4	5	6	7	8	9
10	11 11	12	13	14	15	16
17	18 18	19	20	21	22	23
24	25 25	26	27	28	29	30
31						

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

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

(月)10時45分～11時45分:エアロビクス(初級)  
 (火)13時30分～14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。

# R4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	

**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。

# R4年度 第3期カレンダー フラダンス

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	

10時45分～11時45分  
※桃色は予備日です。

# R4年度 第3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

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	

**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。

# R4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	

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。

# R4年度 第3期カレンダー わくわくキッズダンス教室

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	

16時15分～17時15分：年中～小2  
 17時30分～18時30分：小3～小6  
 ※桃色は予備日です。

# R4年度 第3期カレンダー 親子運動あそび

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	

10時00分～11時00分  
※桃色は予備日です。