

R4年度 第4期カレンダー エアロビクス

1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					

2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					

3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	4/1	4/2

(月)10:45～11:45 : エアロビクス(初級)
 (火)13:30～14:30 : 初心者エアロ
 (火)19:30～20:30 : エアロビクス(中級)
 (木)18:00～19:00 : エンジョイエアロ
 (土)10:30～11:30 : ダイエットエアロ
 ※施設都合で開催できなかった場合用の予備日です。

R4年度 第4期カレンダー ヨガ

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

2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
13	14					
20	21	22	23	24	25	26
20	21					
27	28					
27	28					

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

(月) 9:15~10:15 : 体リセットヨガ
 (月)18:00~19:00 : リフレッシュヨガ(月曜クラス)
 (月)19:30~20:30 : リラックスヨガ(月曜クラス)
 (火) 9:15~10:15 : はじめてのヨガ
 (火)15:00~16:00 : リフレッシュヨガ(火曜クラス)
 (木)15:15~16:15 : ストレッチと優しいヨガ
 (木)19:30~20:30 : パワフルデトックスヨガ
 (金)19:00~20:00 : リラックスヨガ(金曜クラス)
 (土) 9:15~10:15 : シェイプアップヨガ
 ※施設都合で開催できなかった場合用の予備日です。

R4年度 第4期カレンダー ピラティス

1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					

2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					

3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		

10:00~11:00 :リラックス

11:15~12:15 :アクティブ

※施設都合で開催できなかった場合用の予備日です。

R4年度 第4期カレンダー フラダンス

1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					

2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					

3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

※施設都合で開催できなかった場合用の予備日です。

R4年度 第4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

1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					

2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					

3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
 ※施設都合で開催できなかった場合用の予備日です。

R4年度 第4期カレンダー キッズエクササイズ

1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					

2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					

3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		

16:30～17:30 : 月曜 木曜

※施設都合で開催できなかった場合用の予備日です。

R4年度 第4期カレンダー わくわくキッズダンス

1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					

2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					

3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		

16:15~17:15 : 年中~小2

17:30~18:30 : 小3~小6

※施設都合で開催できなかった場合用の予備日です。

R4年度 第4期カレンダー 親子運動あそび

1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					

2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					

3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		

10:00~11:00
※施設都合で開催できなかった場合用の予備日です。