

2023(令和5)年度 第2期カレンダー

グレーは休場日 ピンクは施設都合で休講になった際の予備日です

講師	鈴木由香里							月・教室 木・教室 ズンバ&ストレッチ のびのびストレッチ&コアトレ キッズエクササイズ ストレッチと優しいヨガ エンジョイエアロ パワフルデトックスヨガ																				
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日							
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3					
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10					
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17					
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24					
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30						

講師	中塚 礼子							月・教室 火・教室 金・教室 リフレッシュヨガ リラックスヨガ																				
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日							
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3					
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10					
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17					
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24					
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30						

講師	黒木 りえ							体リセットヨガ エアロビクス初級 シェイプアップヨガ ダイエットエアロ							講師	田中 裕貴 火・エアロビクス							
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	

2023(令和5)年度 第2期カレンダー

グレーは休場日 ピンクは施設都合で休講になった際の予備日です

講師	安藤 陽子 火・はじめてのフラダンス							講師	谷崎 好美 金・親子運動あそび								月	火	水	木	金	土	日
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	

講師	牧原 結々 火・はじめてのヨガ							講師	村松 沙緒里 木・骨盤底筋ピラティス							休講 第3期より再開予定							
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	

講師	飯田 恵美 火・るんるんチアダンス							講師	鈴木 聖花 金・わくわくキッズダンス								月	火	水	木	金	土	日
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	