

2023(令和5)年度 第3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	由香里								月曜 ズンパ&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																木曜 ストレッチと優しいヨガ キッズエクササイズ 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										
10月	2	3	4	5	6	7	8	11月			1	2	3	4	5	12月					1	2	3									
	9	10	11	12	13	14	15		6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10									
	16	17	18	19	20	21	22		13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17									
	23	24	25	26	27	28	29		20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24									
	30	31							27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31									

講師	礼子								月曜 リフレッシュヨガ リラックスヨガ								火曜 リフレッシュヨガ				金曜 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		
10月	2	3	4	5	6	7	8	11月			1	2	3	4	5	12月					1	2	3	
	9	10	11	12	13	14	15		6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10	
	16	17	18	19	20	21	22		13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17	
	23	24	25	26	27	28	29		20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24	
	30	31							27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31	

講師	りえ								月曜 体リセットヨガ エアロビクス(初級)								土曜 シェイプアップヨガ ダイエットエアロ								講師 裕貴 火曜 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										
10月	2	3	4	5	6	7	8	11月			1	2	3	4	5	12月					1	2	3									
	9	10	11	12	13	14	15		6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10									
	16	17	18	19	20	21	22		13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17									
	23	24	25	26	27	28	29		20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24									
	30	31							27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31									

2023(令和5)年度 第3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	陽子 火曜 はじめてのフラダンス							講師	好美 金曜 親子運動あそび								月	火	水	木	金	土	日
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日								
10月	2	3	4	5	6	7	8	11月			1	2	3	4	5	12月					1	2	3
	9	10	11	12	13	14	15		6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10
	16	17	18	19	20	21	22		13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17
	23	24	25	26	27	28	29		20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24
	30	31							27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31

講師	結々 火曜 はじめてのヨガ							講師	沙緒里 木曜 骨盤底筋ピラティス								月	火	水	木	金	土	日
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日								
10月	2	3	4	5	6	7	8	11月			1	2	3	4	5	12月					1	2	3
	9	10	11	12	13	14	15		6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10
	16	17	18	19	20	21	22		13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17
	23	24	25	26	27	28	29		20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24
	30	31							27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31

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