

2023(令和5)年度 第4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								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
1月	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4						1	2	3
	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		4	5	6	7	8	9	10
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		11	12	13	14	15	16	17
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		18	19	20	21	22	23	24
	29	30	31						26	27	28	29					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
1月	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4						1	2	3
	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		4	5	6	7	8	9	10
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		11	12	13	14	15	16	17
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		18	19	20	21	22	23	24
	29	30	31						26	27	28	29					25	26	27	28	29	30	31

講師	りえ 月曜 体リセットヨガ エアロピクス(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 エアロピクス							
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	
1月	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4						1	2	3	
	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		4	5	6	7	8	9	10	
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		11	12	13	14	15	16	17	
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		18	19	20	21	22	23	24	
	29	30	31						26	27	28	29					25	26	27	28	29	30	31	

2023(令和5)年度 第4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
1月	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4						1	2	3
	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		4	5	6	7	8	9	10
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		11	12	13	14	15	16	17
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		18	19	20	21	22	23	24
	29	30	31						26	27	28	29					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
1月	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4						1	2	3
	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		4	5	6	7	8	9	10
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		11	12	13	14	15	16	17
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		18	19	20	21	22	23	24
	29	30	31						26	27	28	29					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
1月	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4						1	2	3
	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11		4	5	6	7	8	9	10
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		11	12	13	14	15	16	17
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		18	19	20	21	22	23	24
	29	30	31						26	27	28	29					25	26	27	28	29	30	31