

2024(令和6)年度 第1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

駐車場混雑予想日  注意  要注意

講師	由香里									ズンバ 体幹トレーニング									木曜 健康体操 リズム体操 ズンバ パワーヨガ							
	月	火	水	木	金	土	日	月		火	水	木	金	土	日	月	火		水	木	金	土	日			
4月	1	2	3	4	5	6	7	5月			1	2	3	4	5	6月							1	2		
	8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9			
	15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16			
	22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23			
	 29	30							27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30			

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

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

2024(令和6)年度 第1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

駐車場混雑予想日  注意  要注意

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

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

講師	恵美							火曜 チアダンス							講師	聖花							金曜 ヒップホップダンス										
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		
4月	1	2	3	4	5	6	7	5月			1	2	3	4	5	6月							1	2	6月							1	2
	8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9	3		4	5	6	7	8	9		
	15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16	10		11	12	13	14	15	16		
	22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23	17		18	19	20	21	22	23		
	29	30							27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30	24		25	26	27	28	29	30		