

2024(令和6)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

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


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

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

2024(令和6)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

駐車場混雑予想日  注意  要注意

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

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

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