

2024(令和6)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振替用予備日です
 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							
1月			1	2	3	4	5	2.3月						1	2	3月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16							
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23							
	20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30							
	27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	1	2		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							
1月			1	2	3	4	5	2.3月						1	2	3月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16							
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23							
	20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30							
	27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	1	2		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							
1月			1	2	3	4	5	2.3月						1	2	3月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16							
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23							
	20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30							
	27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	1	2		31													

2024(令和6)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振替用予備日です

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			月	火	水	木	金	土	日									
1月			1	2	3	4	5	2.3月						1	2	3月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
	6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16										
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23										
	20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30										
	27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	1	2		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									
1月			1	2	3	4	5	2.3月						1	2	3月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
	6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16										
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23										
	20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30										
	27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	1	2		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									
1月			1	2	3	4	5	2.3月						1	2	3月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
	6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16										
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23										
	20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30										
	27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	1	2		31																