

### 2024(令和6)年度 第4期カレンダー

駐車場混雑予想日  注意  要注意

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

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

### 2024(令和6)年度 第4期カレンダー

駐車場混雑予想日  注意  要注意

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

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

### 2024(令和6)年度 第4期カレンダー

駐車場混雑予想日  注意  要注意

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

月	体幹トレーニング エアロピクス初級						
	土 シェイプアップヨガ ダイエットエアロ						
		月	火	水	木	金	土
1月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
2月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		
3月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

### 2024(令和6)年度 第4期カレンダー

駐車場混雑予想日  注意  要注意

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

**火** はじめてのヨガ  
**木** ピラティス

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

### 2024(令和6)年度 第4期カレンダー

駐車場混雑予想日  注意  要注意

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

**火** フラダンス  
**金** 親子運動あそび

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

### 2024(令和6)年度 第4期カレンダー

駐車場混雑予想日  注意  要注意

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

**火** チアダンス  
**金** ヒップホップダンス

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