

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 | 体リセットヨガ 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 | | | | | | |