

R3年度 第4期カレンダー ヨガ教室

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

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

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

(月曜日)18時00分～19時00分:リフレッシュヨガ(月曜クラス)
 (月曜日)19時30分～20時30分:リラックスヨガ(月曜クラス)
 (火曜日)10時00分～11時00分:はじめてのヨガ
 (火曜日)14時00分～15時00分:リフレッシュヨガ(火曜クラス)
 (木曜日)19時30分～20時30分:パワフルデトックスヨガ
 (金曜日)19時00分～20時00分:リラックスヨガ(金曜クラス)
 (土曜日)9時00分～10時00分:シェイプアップヨガ
 ※桃色は予備日です。

R3年度 第4期カレンダー エアロビクス教室

1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						

2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						

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	1	2	3

(月曜日)10時00分～11時00分: はじめてエアロビクス
 (火曜日)19時30分～20時30分: らくらくエアロビクス
 (木曜日)18時00分～19時00分: エンジョイエアロ
 (土曜日)10時30分～11時30分: ダイエットエアロ
 ※桃色は予備日です。

R3年度 第4期カレンダー ズンバ&ストレッチ

1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						

2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						

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			

(月曜日) 15時00分～16時00分:ズンバ&ストレッチ
※桃色は予備日です。

R3年度 第4期カレンダー ピラティス教室

1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						

2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						

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			

9時45分～10時45分: リラックス骨盤底筋ピラティス
11時15分～12時15分: アクティブ骨盤底筋ピラティス
 ※桃色は予備日です。

R3年度 第4期カレンダー ストレッチ&コアトレ

1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						

2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						

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			

(月曜日) 13時30分～14時30分: ストレッチ&コアトレ
※桃色は予備日です。

R3年度 第4期カレンダー キッズエクササイズ教室

1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						

2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						

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			

(月曜日)16時30分～17時30分:キッズエクササイズ(月曜クラス)
(木曜日)16時30分～17時30分:キッズエクササイズ(木曜クラス)
※桃色は予備日です。

R3年度 第4期カレンダー 親子体育あそび

1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 31	25	26	27	28	29	30

2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						

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	4/1		

(金曜日)10時00分～11時00分:親子体育あそび
※桃色は予備日です。