

2023(令和5)年度 第2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

講師	鈴木由香里 月曜 ズンバ&ストレッチのびのびストレッチ&コアトレ キッズエクササイズ								木曜 ストレッチと優しいヨガ キッズエクササイズ エンジョイエアロ パワフルデトックスヨガ														
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	

講師	中塚 礼子 月曜 リフレッシュヨガ				リラククスヨガ				火曜 リフレッシュヨガ				金曜 リラククスヨガ										
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	

講師	黒木 りえ 月曜 体リセットヨガ				エアロビクス(初級)				土曜 シェイプアップヨガ				ダイエットエアロ				講師 田中 裕貴 火曜 エアロビクス						
	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日
7月						1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	

2023(令和5)年度 第2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

講師 安藤 陽子 火曜 はじめてのフラダンス								講師 谷崎 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	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	

講師 牧原 結々 火曜 はじめてのヨガ								講師 村松 沙緒里 木曜 骨盤底筋ピラティス								休講 第3期より再開予定						
月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日
					1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	

講師 飯田 恵美 火曜 るんるんチアダンス								講師 鈴木 聖花 金曜 わくわくキッズダンス														
月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日
					1	2	7.8月	31	1	2	3	4	5	6	9月					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	