

★実施日

教室名・時間	曜日	日 程											
		4月	7	14	21	28		10月	6	13	20	27	
エンジョイ! 軽スポ×Newスポ 10:00~11:30	火	5月	19	26				11月	17	24			
		6月	2	9	16	23	30	12月	1	8	15	22	
		7月	7	14				1月	5	12	19	26	
		8月	4	25				2月	2	9	16		
		9月	1	8	15	29		3月	2	9	16	23	
		10月	6	13	20	27							
さわやか 健康体操 10:00~11:30	水	4月	8	15	22			10月	7	14	21	28	
		5月	13	20	27			11月	4	11	18	25	
		6月	3	10	17	24		12月	2	9	16	23	
		7月	1	8	15			1月	6	13	20	27	
		8月	5	19	26			2月	3	10	17	24	
		9月	2	9	16	23		3月	3	10	17	24	
わくわく体操 13:10~14:40	水	4月	8	22				10月	7	21			
		5月	13	27				11月	11	25			
		6月	3	17				12月	9	23			
		7月	8	15				1月	6	20			
		8月	5	26				2月	10	24			
		9月	9	23				3月	10	24			
エアロビクス 13:00~13:45	木	4月	9	16	23			10月	1	8	22	29	
		5月	7	14	21	28		11月	5	19	26		
		6月	4	11	18	25		12月	3	10	17	24	
ヨガ 13:50~14:50		7月	2	9	16			1月	7	14	21	28	
		8月	6	27				2月	4	18	25		
		9月	3	10	17	24		3月	4	11	18	25	
ベーシック フィットネス 10:00~11:30	金	4月	10	17	24			10月	2	9	23	30	
		5月	8	15	22	29		11月	6	13	20	27	
		6月	5	12	19	26		12月	4	11	18	25	
		7月	3	10	17	31		1月	8	15	22	29	
		8月	7	28				2月	5	12	19	26	
		9月	4	11	18			3月	5	12	19	26	

*状況により、入場を制限する場合があります。