★実施日　2022年度

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

*状況により、入場を制限する場合があります。

*現在、さわやか健康体操のみ予約制で実施しております。変更になる可能性があります。