

1月 体育館自由教室日程表

日付	曜日	午後の部	午後の部	夜間の部
1日	火	休館日		
2日	水	休館日		
3日	木	休館日		
4日	金			
5日	土			
6日	日			
7日	月			
8日	火			
9日	水			
10日	木	休館日		
11日	金			
12日	土			
13日	日			
14日	月			
15日	火			

日付	曜日	午後の部	午後の部	夜間の部
16日	水	ヨガトレ		ボクシングシェイプ トータルストレッチ
17日	木		ディスコワールド ピラティス・ストレッチ	はじめてエアロ リフレッシュヨガ
18日	金	骨盤美活 ラテンエアロ	シニアトレーニング はじめてエアロ ソフトヨガ	
19日	土			
20日	日			
21日	月			ピラティスボール ZUMBA
22日	火	ボクシングシェイプ トータルストレッチ		
23日	水	ヨガトレ		ボクシングシェイプ トータルストレッチ
24日	木		ディスコワールド ピラティス・ストレッチ	はじめてエアロ リフレッシュヨガ
25日	金	骨盤美活 ラテンエアロ	シニアトレーニング はじめてエアロ ソフトヨガ	
26日	土			
27日	日			
28日	月			ピラティスボール ZUMBA
29日	火	ボクシングシェイプ トータルストレッチ		
30日	水	ヨガトレ		ボクシングシェイプ トータルストレッチ
31日	木		ディスコワールド ピラティス・ストレッチ	はじめてエアロ リフレッシュヨガ

月曜日 ピラティスボール 19:00~19:50 ZUMBA 20:00~20:50

火曜日 ボクシングシェイプ 10:00~10:50 トータルストレッチ 11:00~11:50

水曜日 ヨガトレ 10:00~10:50 ボクシングシェイプ 19:00~19:50 トータルストレッチ 20:00~20:50

木曜日 ディスコワールド 13:30~14:20 ピラティス・ストレッチ 14:30~15:20

はじめてエアロ 19:00~19:50 リラックスヨガ 20:00~20:50

金曜日 骨盤美活 10:00~10:50 ラテンエアロ 11:00~11:50 シニアトレーニング 20:00~20:50

はじめてエアロ 14:00~14:50 ソフトヨガ 15:00~15:50