

# 5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	水			
2日	木			
3日	金			
4日	土			
5日	日			
6日	月			
7日	火	ボクシングシェイプ (10:50~10:50) ヨガエクササイズ (11:00~11:50)		
8日	水	ヨガトレ (10:00~10:50)	ZUMBA (13:00~13:50) バレトン (14:00~14:50)	ボクシングシェイプ (19:00~19:50) ヨガエクササイズ (20:00~20:50)
9日	木		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) リフレッシュヨガ (20:00~20:50)
10日	金	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 (13:00~13:50) はじめてエアロ (14:00~14:50) ソフトヨガ (15:00~15:50)	
11日	土			
12日	日			
13日	月	休館日		
14日	火	ボクシングシェイプ (10:50~10:50) ヨガエクササイズ (11:00~11:50)		
15日	水	ヨガトレ (10:00~10:50)	ZUMBA (13:00~13:50) バレトン (14:00~14:50)	ボクシングシェイプ (19:00~19:50) ヨガエクササイズ (20:00~20:50)

日付	曜日	午後の部	午後の部	夜間の部
16日	木		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) リフレッシュヨガ (20:00~20:50)
17日	金	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 (13:00~13:50) はじめてエアロ (14:00~14:50) ソフトヨガ (15:00~15:50)	
18日	土			
19日	日			
20日	月			ピラティスボール (19:00~19:50) ZUMBA (20:00~20:50)
21日	火	ボクシングシェイプ (10:50~10:50) ヨガエクササイズ (11:00~11:50)		
22日	水	ヨガトレ (10:00~10:50)	ZUMBA (13:00~13:50) バレトン (14:00~14:50)	ボクシングシェイプ (19:00~19:50) ヨガエクササイズ (20:00~20:50)
23日	木		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) リフレッシュヨガ (20:00~20:50)
24日	金	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 (13:00~13:50) はじめてエアロ (14:00~14:50) ソフトヨガ (15:00~15:50)	
25日	土			
26日	日			
27日	月			ピラティスボール (19:00~19:50) ZUMBA (20:00~20:50)
28日	火	ボクシングシェイプ (10:50~10:50) ヨガエクササイズ (11:00~11:50)		
29日	水	ヨガトレ (10:00~10:50)	ZUMBA (13:00~13:50) バレトン (14:00~14:50)	ボクシングシェイプ (19:00~19:50) ヨガエクササイズ (20:00~20:50)
30日	木		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) リフレッシュヨガ (20:00~20:50)
31日	金	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 (13:00~13:50) はじめてエアロ (14:00~14:50) ソフトヨガ (15:00~15:50)	

- ★受付は当日の教室開始30分前から行います。
- ★先着25名
- ★各1回500円(5枚綴りの2000円の回数券あり)
- ★対象:高校生以上
- ★場所:多目的ルーム