

9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	日			
2日	月			ピラティスボール (19:00~19:50) ZUMBA (20:00~20:50)
3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)		
4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)
5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)
6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)	
7日	土			
8日	日			
9日	月	休館日		
10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)		
11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)
12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)
13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)	
14日	土			
15日	日			

日付	曜日	午後の部	午後の部	夜間の部
16日	月			
17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)		
18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)
19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)
20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)	
21日	土			
22日	日			
23日	月			
24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)		
25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)
26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)
27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)	
28日	土			
29日	日			
30日	月			ピラティスボール (19:00~19:50) ZUMBA (20:00~20:50)

- ★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