

4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	月			
2日	火	ボクシングシェイプ ヨガエクササイズ		
3日	水	ヨガトレ	ZUMBA パレトン	ボクシングシェイプ ヨガエクササイズ
4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
5日	金			
6日	土			
7日	日			
8日	月	休館日		
9日	火	ボクシングシェイプ ヨガエクササイズ		
10日	水	ヨガトレ	ZUMBA パレトン	ボクシングシェイプ ヨガエクササイズ
11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
12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	
13日	土			
14日	日			
15日	月			ピラティスボール ZUMBA

日付	曜日	午後の部	午後の部	夜間の部
16日	火	ボクシングシェイプ ヨガエクササイズ		
17日	水	ヨガトレ	ZUMBA パレトン	ボクシングシェイプ ヨガエクササイズ
18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
19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	
20日	土			
21日	日			
22日	月			ピラティスボール ZUMBA
23日	火	ボクシングシェイプ ヨガエクササイズ		
24日	水	ヨガトレ	ZUMBA パレトン	ボクシングシェイプ ヨガエクササイズ
25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
26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	
27日	土			
28日	日			
29日	月			
30日	火			

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	ヨガエクササイズ	11:00~11:50
水曜日	ヨガトレ	10:00~10:50	ZUMBA	13:00~13:50
			パレトン	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
	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
	はじめてエアロ	14:00~14:50	ソフトヨガ	15:00~15:50
			シニアトレーニング	20:00~20:50