

教室名	曜日	時間	日程																持ち物	
27	30分体操	水	11:05~11:35	初回 4/5 ※祝日・お盆・年末年始はお休みです(5/3・8/16・1/3・2/7・3/20)																
28	ゆる体操①	水	13:30~14:15	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21						
	ゆる体操②			7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20						
	ゆる体操③			10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20						
	ゆる体操④			12/27	1/3	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13					
29	整うヨーガ①	水	19:30~20:30	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7								
	整うヨーガ②			6/28	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23								
	整うヨーガ③			9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1									
	整うヨーガ④			11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/3	1/10							
	整うヨーガ⑤			1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13								
30	社交ダンス(初・中級)①	水	19:30~20:30	4/5	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14						
	社交ダンス(初・中級)①			7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13						
	社交ダンス(初・中級)①			10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13						
	社交ダンス(初・中級)①			12/27	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13						
31	水中筋トレ	木	10:35~11:20	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31									
32	ランRUN教室①	木	19:30~20:30	4/6, 13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29 7/6, 13, 20, 27 8/3, 10, 24,31 9/7, 14, 21, 28 10/5, 12, 19, 26																
	ランRUN教室②			11/30 12/7,14, 21 1/11, 18, 25 2/1, 8, 15,22,29 3/7, 14, 21																
33	ソフトエアロ①	木	20:10~21:00	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22						
	ソフトエアロ②			7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14							
	ソフトエアロ③			10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14						
	ソフトエアロ④			1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/7	3/14	3/21							
34	骨こつ体操①	金	10:00~11:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	
	骨こつ体操②			7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17
	骨こつ体操③			11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15
35	燃焼テニス①	金	10:00~11:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16						
	燃焼テニス②			7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15						
	燃焼テニス③			10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15						
	燃焼テニス④			1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22						
36	ミセスのスロラン・スロトレ①	金	13:30~14:30	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16						
	ミセスのスロラン・スロトレ②			7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15						
	ミセスのスロラン・スロトレ③			10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15						
	ミセスのスロラン・スロトレ④			1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/1	3/8	3/15	3/22						
37	さわやかヨーガ①	土	9:30~10:45	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	
	さわやかヨーガ②			8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	
	さわやかヨーガ③			12/2	12/9	12/16	12/23	12/30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/2	3/9	3/16	

※初回のご案内はいたしません。日程を確認されご参加ください。 ※変更がある場合はその都度お知らせいたします。

※ は体験参加ができます。