

No.		教室名	曜日	時間	日程																持ち物	
サルコペニア・フレイル予防	21	スマイル体操①	月	14:00～14:45	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	9/15	9/22					うち履き タオル 飲み物
		スマイル体操②			6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8							
		スマイル体操③			9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22					
		スマイル体操④			1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23						
	22	火曜吹き矢①	火	10:00～11:00	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						
		火曜吹き矢②			7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16								
		火曜吹き矢③			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9								
		火曜吹き矢④			12/23	12/30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10						
	23	はつらつ体操①	火	10:00～10:45	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						
		はつらつ体操②			7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16								
		はつらつ体操③			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9								
		はつらつ体操④			12/23	12/30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10						
	24	マシントレーニング①	火	14:00～14:45	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24						
		マシントレーニング②			7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16								
		マシントレーニング③			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9								
		マシントレーニング④			12/23	12/30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10						
	25	ゆる体操①	水	13:30～14:15	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4								
		ゆる体操②			6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13								
		ゆる体操③			8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22								
		ゆる体操④			10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	1/7							
		ゆる体操⑤			1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25							
	26	マシン&リズム体操①	金	9:45～10:45	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13								
		マシン&リズム体操②			7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19						
		マシン&リズム体操③			10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12								
		マシン&リズム体操④			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13								
ワンランクアップの体づくり	27	筋活教室①	火	10:00～11:00	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	7/29	
		筋活教室②			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	11/25		
		筋活教室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	3/3	3/10	3/17		
	28	水中筋トレ	木	10:35～11:20	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28								水着・キャップ・タオル・飲み物	
	29	ソフトエアロ①	木	20:10～21:00	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12								
		ソフトエアロ②			6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28							
		ソフトエアロ③			9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6								
		ソフトエアロ④			11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/1	1/8	1/15	1/22							
		ソフトエアロ⑤			1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	※9回 4,500円								
	30	骨こつ体操①	金	10:00～11:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11			
		骨こつ体操②			8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	
		骨こつ体操③			11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/2	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		
	31	ミセスのスロラン・スロトレ①	金	13:30～14:30	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6								
		ミセスのスロラン・スロトレ②			6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29						
		ミセスのスロラン・スロトレ③			9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7								
		ミセスのスロラン・スロトレ④			11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/2	1/9	1/16	1/23							
		ミセスのスロラン・スロトレ⑤			1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27									
身体を整えて健康づくり	32	椅子ヨーガ①	月	10:00～11:15	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	9/15	9/22					
		椅子ヨーガ②			6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8							
		椅子ヨーガ③			9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22					
		椅子ヨーガ④			1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23						
	33	ボディコントロールピラティス①	火	20:00～20:50	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10								
		ボディコントロールピラティス②			6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5										
		ボディコントロールピラティス③			8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14									
		ボディコントロールピラティス④			10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16										
		ボディコントロールピラティス⑤			12/23	12/30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17									
		ボディコントロールピラティス⑥			2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31												

※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。

No.		教室名	曜日	時間	日程																		持ち物	
身体を整えて健康づくり	34	整うヨーガ①	水	19:30～20:30	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28									タオル 飲み物 ※ヨガマットをお持ちの方は ご持参ください。			
		整うヨーガ②			6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23												
		整うヨーガ③			8/6	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24												
		整うヨーガ④			10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19												
		整うヨーガ⑤			11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	1/7	1/14	1/21											
		整うヨーガ⑥			1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25											
	35	さわやかヨーガ①	土	9:30～10:45	4/5	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19		7/26		
		さわやかヨーガ②			8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15				
		さわやかヨーガ③			11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/3	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14				
鍛える	36	ランRUN教室①	木	19:30～20:30	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10		うち履き タオル 飲み物				
		ランRUN教室②			7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23					
		ランRUN教室③			11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12					
大人のための夢中になれる習い事	37	アクティブテニス月①	月	9:00～10:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16					うち履き タオル 飲み物 ラケット				
		アクティブテニス月②			6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29						
		アクティブテニス月③			9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29	1/5					
		アクティブテニス月④			1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30							
		アクティブテニス水①	水		4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4										
		アクティブテニス水②			6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13										
		アクティブテニス水③			8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22										
		アクティブテニス水④			10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	1/7									
		アクティブテニス水⑤			1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25									
	38	健康テニス月①	月	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						うち履き タオル 飲み物 ラケット			
		健康テニス月②			6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29						
		健康テニス月③			9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	12/29	1/5					
		健康テニス月④			1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30							
		健康テニス水①	水		4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4										
		健康テニス水②			6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13										
		健康テニス水③			8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22										
		健康テニス水④			10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	1/7									
		健康テニス水⑤			1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25									
	39	ハワイアン・フラ①	火	19:30～20:30	4/1	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		うち履き タオル 飲み物		
		ハワイアン・フラ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				
		ハワイアン・フラ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	3/3	3/10	3/17				
	40	社交ダンス(初・中級)①	水	19:30～20:30	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4										
		社交ダンス(初・中級)②			7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27	9/3										
		社交ダンス(初・中級)③			10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3										
		社交ダンス(初・中級)④			1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18									
	41	燃焼テニス①	金	10:00～11:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6						うち履き タオル 飲み物 ラケット				
		燃焼テニス②			6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29								
		燃焼テニス③			9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7										
		燃焼テニス④			11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/2	1/9	1/16	1/23									
		燃焼テニス⑤			1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27											
	42	やさしい太極拳	土	19:00～20:00	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28					うち履き・タオル・飲み物			

※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。