

No.	教室名	曜日	時間	日程																	持ち物						
31	基本のヨーガ①	水	19:30~20:30	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								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。		
	基本のヨーガ②			7/29	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								
	基本のヨーガ③			11/25	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								
32	さわやかヨーガ①	土	9:30~10:45	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	7/18	7/25						うち履き タオル 飲み物	
	さわやかヨーガ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							
	さわやかヨーガ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	3/20	3/27						
33	ランRUN教室①	木	19:30~20:30	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16							うち履き タオル 飲み物		
	ランRUN教室②			7/30	8/6	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12								
	ランRUN教室③			11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18							
34	アクティブテニス月①	月	9:00~10:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15											うち履き タオル 飲み物 ラケット		
	アクティブテニス月②			6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7													
	アクティブテニス月③			9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14												
	アクティブテニス月④			12/21	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15											
	アクティブテニス水①	水		4/1	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17												
	アクティブテニス水②			6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26														
	アクティブテニス水③			9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11													
	アクティブテニス水④			11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	12/30	1/6	1/13	1/20	1/27													
アクティブテニス水⑤	2/3		2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	※最終的な回数に合わせて受講料を調整します。																	
35	健康テニス月①	月	10:00~11:00	4/6	4/13	4/20	4/27	5/4	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15											うち履き タオル 飲み物 ラケット		
	健康テニス月②			6/29	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7													
	健康テニス月③			9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14												
	健康テニス月④			12/21	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15											
	健康テニス水①	水		4/1	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17												
	健康テニス水②			6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26														
	健康テニス水③			9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11													
	健康テニス水④			11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	12/30	1/6	1/13	1/20	1/27													
健康テニス水⑤	2/3		2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	※最終的な回数に合わせて受講料を調整します。																	
36	ハワイアン・フラ①	火	19:30~20:30	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						うち履き タオル 飲み物		
	ハワイアン・フラ②			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	11/24							
	ハワイアン・フラ③			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	3/2	3/9	3/16								
37	社交ダンス(初・中級)①	水	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										うち履き タオル 飲み物		
	社交ダンス(初・中級)②			7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2														
	社交ダンス(初・中級)③			10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9														
	社交ダンス(初・中級)④			1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10														
38	燃焼テニス①	金	10:00~11:00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5												うち履き タオル 飲み物 ラケット		
	燃焼テニス②			6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21													
	燃焼テニス③			8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30														
	燃焼テニス④			11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/1	1/8	1/15													
	燃焼テニス⑤			1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26														
39	やさしい太極拳①	土	19:00~20:15	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	※リフレッシュスタジオ									うち履き・タオル 飲み物		
	やさしい太極拳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	※研修室											
	やさしい太極拳③			10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	※10月11月はリフレッシュスタジオ、12月は研修室											
	やさしい太極拳④			1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	※研修室												

※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。

※ 太枠の日(初回)は体験参加ができます。