



スポーツ健康づくり教室カレンダー

11月



日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00~11:00 ◦ やさしい朝ヨガ教室 ◦ トランポピクス教室 19:00~20:00 ◦ 魔法の寝落ちヨガ教室	2 休館日	3 	4 10:00~11:00 ◦ 脂肪燃焼ヨガ教室 ◦ 健康体操教室 19:00~20:00 ◦ Fighting Fit教室	5 19:00~20:00 ◦ ピラティス教室	6
7	8 10:00~11:00 ◦ やさしい朝ヨガ教室 ◦ トランポピクス教室 19:00~20:00 ◦ 魔法の寝落ちヨガ教室	9 休館日	10 10:00~11:00 ◦ ソフトエアロビク教室	11 10:00~11:00 ◦ 脂肪燃焼ヨガ教室 ◦ 健康体操教室 19:00~20:00 ◦ Fighting Fit教室	12 19:00~20:00 ◦ ピラティス教室	13
14 	15 10:00~11:00 ◦ やさしい朝ヨガ教室 ◦ トランポピクス教室 19:00~20:00 ◦ 魔法の寝落ちヨガ教室	16 休館日	17 10:00~11:00 ◦ ソフトエアロビク教室	18 10:00~11:00 ◦ 脂肪燃焼ヨガ教室 ◦ 健康体操教室 19:00~20:00 ◦ Fighting Fit教室	19 19:00~20:00 ◦ ピラティス教室	20
21	22 10:00~11:00 ◦ やさしい朝ヨガ教室 ◦ トランポピクス教室 19:00~20:00 ◦ 魔法の寝落ちヨガ教室	23 	24 10:00~11:00 ◦ ソフトエアロビク教室	25 10:00~11:00 ◦ 脂肪燃焼ヨガ教室 ◦ 健康体操教室 19:00~20:00 ◦ Fighting Fit教室	26 19:00~20:00 ◦ ピラティス教室	27
28	29 10:00~11:00 ◦ やさしい朝ヨガ教室 ◦ トランポピクス教室 19:00~20:00 ◦ 魔法の寝落ちヨガ教室	30 休館日				