





# スポーツ健康づくり教室カレンダー

## 8月



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 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	<b>2</b>  <b>休館日</b>	<b>3</b> 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	<b>4</b>  14:00～14:30 ・ザ・サーキット教室 19:00～20:00 ・Fighting Fit教室	<b>5</b> 10:00～11:00 ・親子うんどう教室  19:00～20:00 ・ピラティス教室	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> 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	<b>9</b>  <b>休館日</b>	<b>10</b> 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	<b>11</b> 	<b>12</b> 10:00～11:00 ・親子うんどう教室  19:00～20:00 ・ピラティス教室	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 10:00～11:00 ・やさしい朝ヨガ教室  19:00～20:00 ・魔法の寝落ちヨガ教室	<b>16</b>  <b>休館日</b>	<b>17</b> 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	<b>18</b> 10:00～11:00 ・骨盤底筋トレーニングヨガ教室 ・健康体操教室 14:00～14:30 ・ザ・サーキット教室 19:00～20:00 ・Fighting Fit教室	<b>19</b> 10:00～11:00 ・親子うんどう教室	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 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	<b>23</b>  <b>休館日</b>	<b>24</b> 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	<b>25</b> 10:00～11:00 ・骨盤底筋トレーニングヨガ教室 ・健康体操教室 14:00～14:30 ・ザ・サーキット教室 19:00～20:00 ・Fighting Fit教室	<b>26</b> 10:00～11:00 ・親子うんどう教室  19:00～20:00 ・ピラティス教室	<b>27</b>
<b>28</b> 	<b>29</b> 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	<b>30</b>  <b>休館日</b>	<b>31</b> 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室			