





スポーツ健康づくり教室カレンダー

9月



日	月	火	水	木	金	土
				1 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	2 10:00～11:00 ・親子うんどう教室 19:00～20:00 ・ピラティス教室	3
4	5 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	休館日	7 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	8 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	9 10:00～11:00 ・親子うんどう教室 19:00～20:00 ・ピラティス教室	10
11	12 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	休館日	14 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	15 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	16 10:00～11:00 ・親子うんどう教室 19:00～20:00 ・ピラティス教室	17
18		休館日	21 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	22 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		24
25	26 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	休館日	28 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	29 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	30 10:00～11:00 ・親子うんどう教室 19:00～20:00 ・ピラティス教室	