



# スポーツ健康づくり教室カレンダー

## 10月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	<b>3</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	4 <b>休館日</b>	5 10:00~11:00 ・ソフトエアロビック教室	6 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	7 10:00~11:00 ・親子うんどう教室  19:00~20:00 ・ピラティス教室	8
9	10 	11 <b>休館日</b>	12 10:00~11:00 ・ソフトエアロビック教室	13 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	14 10:00~11:00 ・親子うんどう教室  19:00~20:00 ・ピラティス教室	15
16	17 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	18 <b>休館日</b>	19 10:00~11:00 ・ソフトエアロビック教室	20 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	21 10:00~11:00 ・親子うんどう教室  19:00~20:00 ・ピラティス教室	22
23	24 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	25 <b>休館日</b>	26 10:00~11:00 ・ソフトエアロビック教室	27 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	28 10:00~11:00 ・親子うんどう教室  19:00~20:00 ・ピラティス教室	29
30	31 10:00~11:01 ・やさしい朝ヨガ教室 ・トランポピクス教室  19:00~20:01 ・魔法の寝落ちヨガ教室					