



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 休館日	2 10:00~11:00 ◦ソフトエアロビック教室	3 	4 10:00~11:00 ◦親子うどん教室 19:00~20:00 ◦ピラティス教室	5
6	7 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	8 休館日	9 10:00~11:00 ◦ソフトエアロビック教室	10 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	11 19:00~20:00 ◦ピラティス教室	12
13 	14 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	15 休館日	16 10:00~11:00 ◦ソフトエアロビック教室	17 10:00~11:00 ◦骨盤底筋トレーニングヨガ教室 14:00~14:30 ◦ザ・サーキット教室 19:00~20:00 ◦Fighting Fit教室	18 10:00~11:00 ◦親子うどん教室 19:00~20:00 ◦ピラティス教室	19
20	21 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	22 休館日	23 	24 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	25 10:00~11:00 ◦親子うどん教室 19:00~20:00 ◦ピラティス教室	26
27	28 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	29 休館日	30 10:00~11:00 ◦ソフトエアロビック教室			