
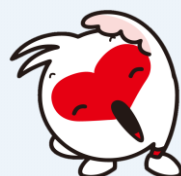




# スポーツ健康づくり教室カレンダー

## 12月



日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</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>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b> 	<b>5</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>6</b> 休館日	<b>7</b> 10:00~11:00 ・ソフトエアロビック教室	<b>8</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>9</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>10</b>
<b>11</b>	<b>12</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>13</b> 休館日	<b>14</b> 10:00~11:00 ・ソフトエアロビック教室	<b>15</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>16</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>17</b> 
<b>18</b>	<b>19</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>20</b> 休館日	<b>21</b> 10:00~11:00 ・ソフトエアロビック教室	<b>22</b> 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	<b>23</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>24</b>
<b>25</b>	<b>26</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>27</b> 休館日	<b>28</b> 10:00~11:00 ・ソフトエアロビック教室	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日	<b>31</b> 休館日