



スポーツ健康づくり教室カレンダー

2023年

1月



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