



スポーツ健康づくり教室カレンダー

3月



日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	2 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	3 10:00～11:00 ・親子うんどう教室 19:00～20:00 ・ピラティス教室	4
5	6 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	7 休館日	8 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	9 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	10 10:00～11:00 ・親子うんどう教室 19:00～20:00 ・ピラティス教室	11
12 	13 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	14 休館日	15 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	16 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	17 10:00～11:00 ・親子うんどう教室 19:00～20:00 ・ピラティス教室	18
19	20 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	21	22 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	23 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	27 	28 休館日	29 10:00～11:00 ・ソフトエアロビック教室	30 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	31 10:00～11:00 ・親子うんどう教室 19:00～20:00 ・ピラティス教室	