

5月 スポーツ健康づくり教室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 トランポピクス 10:00~11:00 魔法の寝落ちヨガ 19:00~20:00	2 休館日	3	4	5	6
7	8 やさしい朝ヨガ 10:00~11:00 トランポピクス 10:00~11:00 魔法の寝落ちヨガ 19:00~20:00	9 休館日	10 ソフトエアロ 10:00~11:00	11 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00~11:00 健康体操 10:00~11:00 ザ・サーキット 14:00~14:30 Fighting Fit 19:00~19:50	12 親子うんどう 10:00~11:00 ピラティス 19:00~20:00	13
14	15 やさしい朝ヨガ 10:00~11:00 トランポピクス 10:00~11:00 魔法の寝落ちヨガ 19:00~20:00	16 休館日	17 ソフトエアロ 10:00~11:00	18 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00~11:00 健康体操 10:00~11:00 ザ・サーキット 14:00~14:30 Fighting Fit 19:00~19:50	19 親子うんどう 10:00~11:00 ピラティス 19:00~20:00	20
21	22 やさしい朝ヨガ 10:00~11:00 トランポピクス 10:00~11:00 魔法の寝落ちヨガ 19:00~20:00	23 休館日	24 ソフトエアロ 10:00~11:00	25 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00~11:00 健康体操 10:00~11:00 ザ・サーキット 14:00~14:30 Fighting Fit 19:00~19:50	26	27
28	29 やさしい朝ヨガ 10:00~11:00 トランポピクス 10:00~11:00 魔法の寝落ちヨガ 19:00~20:00	30 休館日	31 ソフトエアロ 10:00~11:00			