

2023年
6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 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 健康体操 10:00～11:00 | 2 | 3 |
| 4 | 5 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 | 6 休館日 | 7 ソフトエアロ 10:00～11:00 | 8 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 | 9 親子うんどう 10:00～11:00 ピラティス 19:00～20:00 | 10 |
| 11 | 12 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 | 13 休館日 | 14 ソフトエアロ 10:00～11:00 | 15 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 健康体操 10:00～11:00 | 16 | 17 |
| 18 | 19 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 | 20 休館日 | 21 ソフトエアロ 10:00～11:00 | 22 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 ザ・サーキット 14:00～14:30 | 23 ピラティス 19:00～20:00 | 24 |
| 25 | 26 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 | 27 休館日 | 28 ソフトエアロ 10:00～11:00 | 29 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 | 30 親子うんどう 10:00～11:00 ピラティス 19:00～20:00 | |