7月 スポーツ健康づくり教室カレンダー

日	月		火	火水水		木		金		土
										1
2	3		4	<i>5</i>		6		7		8
	やさしい朝ヨガ	10:00~11:00		ソフトエアロ	10:00~11:00	骨盤底筋トレーニングヨガ		親子うんどう	10:00~11:00	
	トランポビクス	10:00~11:00	休館日			健康体操	10:00~11:00			
						ザ・サーキット	14:00~14:30			
<u> </u>	魔法の寝落ちョガ	19:00~20:00				Fighting Fit	19:00~19:50	ピラティス	19:00~20:00	
9	10		11	12		13		14		<i>15</i>
	やさしい朝ヨガ	10:00~11:00		ソフトエアロ	10:00~11:00	骨盤底筋トレーニングヨガ				
	トランポビクス	10:00~11:00	休館日			健康体操	10:00~11:00			
10	魔法の寝落ちョガ	19:00~20:00	10	10		Fighting Fit	19:00~19:50	ピラティス	19:00~20:00	00
16	17		18	19	10.00 11.00	20	10.00 11.00	21	10.00 11.00	22
			/ 	ソフトエアロ	10:00~11:00	骨盤底筋トレーニングヨガ		親子うんどう	10:00~11:00	
			休館日			健康体操 ザ・サーキット	10:00~11:00			
						Fighting Fit	14:00~14:30 19:00~19:50	ピラティス	19:00~20:00	
23	24		25	26		27	19.00. 19.50	28	19.00 920.00	29
	^{とす} やさしい朝ヨガ	10:00~11:00	23	ソフトエアロ	10:00~11:00	骨盤底筋トレーニングヨガ	10:00~11:00	<i>20</i> 親子うんどう	10:00~11:00	23
	トランポビクス	10:00~11:00	休館日	,,,-,-	23100 11100	健康体操	10:00~11:00	1963 770 2 7	23.00 22.00	
	, , , , _ , , ,					ザ・サーキット	14:00~14:30			
	 魔法の寝落ちョガ	19:00~20:00				Fighting Fit	19:00~19:50	ピラティス	19:00~20:00	
30	31									
	やさしい朝ヨガ	10:00~11:00								
	トランポビクス	10:00~11:00								
	魔法の寝落ちョガ	19:00~20:01								