

# 11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 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	2 ザ・サーキット 9:30～10:00 健康体操 14:00～15:00 ダンスエアロ 18:45～19:15 Fighting Fit 19:30～20:30	3	4
5	6 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	7 休館日	8 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	9 ザ・サーキット 9:30～10:00 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 健康体操 14:00～15:00 ダンスエアロ 18:45～19:15 Fighting Fit 19:30～20:30	10 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	11
12	13 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	14 休館日	15 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	16 ザ・サーキット 9:30～10:00 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 健康体操 14:00～15:00 ダンスエアロ 18:45～19:15 Fighting Fit 19:30～20:30	17 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	18
19	20 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	21 休館日	22 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	23	24 ZUMBA® 13:30～14:30	25
26	27 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	28 休館日	29 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	30 ザ・サーキット 9:30～10:00 骨盤底筋トレーニング ヨガ 10:00～11:00 健康体操 14:00～15:00 ダンスエアロ 18:45～19:15 Fighting Fit 19:30～20:30		

※会場変更 11月30日(木) ザ・サーキット教室・健康体操教室 研修室 → 会議室