

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 ZUMBA® 13:30~14:30 ピラティス 19:00~20:00	2
3	4 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	5 休館日	6 ソフトエアロ 10:00~11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00~20:00	7 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 19:30~20:20	8 ZUMBA® 13:30~14:30 ピラティス 19:00~20:00	9
10	11 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	12 休館日	13 ソフトエアロ 10:00~11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00~20:00	14 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 19:30~20:20	15 ZUMBA® 13:30~14:30 ピラティス 19:00~20:00	16
17	18 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	19 休館日	20	21 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 19:30~20:20	22 ZUMBA® 13:30~14:30 ピラティス 19:00~20:00	23
24	25 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	26 休館日	27 ソフトエアロ 10:00~11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00~20:00	28 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 19:30~20:20	29 ZUMBA® 13:30~14:30 ピラティス 19:00~20:00	30
31						