

# スポーツ健康づくり教室カレンダー

## 2024年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2	3 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	4 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	5 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	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 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	9 休館日	10 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	11 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	12 ZUMBA® 13:30～14:30 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 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	16 休館日	17 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	18 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	19 ZUMBA® 13:30～14:30 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 ベリーダンス 20:00～21:00	23 休館日	24 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	25 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	26 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	27
28	29	30 休館日				