

スポーツ健康づくり教室カレンダー

5月

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 19:30～20:20	3	4
5	6	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 19:30～20:20	10 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	11
12	13	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 健康・美容ヨガ 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	17 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	18
19	20	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 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	24 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	25
26	27	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 健康・美容ヨガ 10:00～11:00	31	