

スポーツ健康づくり教室カレンダー

2024年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 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	4 休館日	5 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	6 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	7 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	8
9	10 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 ストレッチ体操 10:30～11:30 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	11 休館日	12 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	13 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	14 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00※	15
16	17 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 ストレッチ体操 10:30～11:30 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	18 休館日	19 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	20 ザ・サーキット 9:30～10:00 健康・美容サートヨガ 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	21 ピラティス 19:00～20:00※	22
23 30	24 やさしい朝ヨガ 10:00～11:00 トランポピクス 10:00～11:00 ストレッチ体操 10:30～11:30 ピラティス 18:45～19:45 ベリーダンス 20:00～21:00	25 休館日	26 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	27 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	28 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	29

※6月14日・21日(金) ・ピラティス教室 研修室 → 会議室