

スポーツ健康づくり教室カレンダー 7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 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	2 休館日	3 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	4 健康体操 10:00～11:00 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	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 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	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 健康体操 10:00～11:00 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	13
14	15	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 健康体操 10:00～11:00 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	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 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	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 健康体操 10:00～11:00 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 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	30 休館日	31 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00			