

スポーツ健康づくり教室カレンダー

2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 健康体操 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※	2 ZUMBA® 13:30～14:30※ ピラティス 19:00～20:00※	3
4	5 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	6 休館日	7	8 ダンスエアロ 18:45～19:15 Fighting Fit 19:30～20:20	9 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	10
11	12	13 休館日	14	15 健康体操 10:00～11:00※ 健康・美容サポ-トヨガ 10:00～11:00 健康体操 14:00～15:00※	16 ピラティス 19:00～20:00	17
18	19 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	20 休館日	21 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	22 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	23 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	24
25	26 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	27 休館日	28 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	29 健康体操 10:00～11:00 健康・美容サポ-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	30 ZUMBA® 13:30～14:30	31

※8月1日(木) 研修室→会議室 (健康体操・ダンスエアロ・Fighting Fit)

※8月15日(木) 研修室→小道場(板) (健康体操)

※8月2日(金) 研修室→会議室 (ZUMBA®・ピラティス)