

スポーツ健康づくり教室カレンダー

2024年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 ソフトエアロ 10:00～11:00	3 健康体操 10:00～11:00 健康・美容サ ^ル トヨガ ^ル 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	4 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	5
6	7 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	8 休館日	9 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	10 健康体操 10:00～11:00 骨盤底筋トレーニング ヨガ ^ル 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	11	12
13	14	15 休館日	16 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	17 健康体操 10:00～11:00 健康・美容サ ^ル トヨガ ^ル 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	18 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	19
20	21 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	22 休館日	23 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	24 健康体操 10:00～11:00 骨盤底筋トレーニング ヨガ ^ル 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	25 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	26
27	28 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	29 休館日	30 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	31 健康体操 10:00～11:00 健康・美容サ ^ル トヨガ ^ル 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		