

スポーツ健康づくり教室カレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	2
3	4	5 休館日	6 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	7 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	8 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	9
10	11 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	12 休館日	13 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	14 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	15 ZUMBA® 13:30～14:30	16
17	18 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	19 休館日	20 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	21 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	22 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	23
24	25 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	26 休館日	27 ソフトエアロ 10:00～11:00 楽しいハワイアンフラ 19:00～20:00	28 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	29 ZUMBA® 13:30～14:30 ピラティス 19:00～20:00	30