

スポーツ健康づくり教室カレンダー

2024年12月

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