

◀ 市民体育館附属施設 トレーニング室 ▶

曜	No.	講座名	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
火	1	ママヨガ	9:50 ~ 10:50		9 23	13 27	11 25	22	12 26	10 24	28	12	9 23	13 27	12 26
水	2	産後引き締めベリーダンス	10:30 ~ 11:30			7	5	2	6	4	1	6		7	6
水	3	ベビークラス	10:30 ~ 11:00		17	21	19	30	20	18	29	20			
水	4	ママフィット	11:20 ~ 11:50		17	21	19	30	20	18	29	20			
水	5	ママピクス	12:00 ~ 12:40		17	21	19	30	20	18	29	20			
水	6	親子ふれあいスキンシップ体操	10:40 ~ 11:30		10 24	14 28	12 26	23	13 27	11 25	8 22	13	10 24	14	13
水	7	絵本の読み聞かせ	11:30 ~ 11:50		10 24	28	12 26	23	13	11	8	13	10		
水	8	親子でリズムダンス♪	11:30 ~ 11:50						27	25	22		24	14	13
水	27	子どもの初めてバレエ	16:45 ~ 17:30		10 24	14 28	12 26	23	6 20	18	8 22	13 27	10 31	14 28	13
月	42	シニアのためのちょこっと社交ダンス	9:30 ~ 10:30		15 29	5	3	7 21	4	16 30	6 20	4 18	15	5	4 18
月	43	シニアのための元気ダンス ～童謡唱歌にのってマンボ・チャチャ～	9:30 ~ 10:30		8 22	12 26	10 24	28	11 25	23	13	11	22	26	11 25
月	46	気軽に健康3B体操	10:40 ~ 12:00		8 15 22	5 12 19 26	3 10 24	7 21 28	4 11 25	2 16 23	6 13 20	4 11 18	15 22	5 26	4 11 18 25
月	47	健康体操～筋力づくりとストレッチ～	13:00 ~ 14:00		15	5	3	7	4 25	2	6	4			4
月	48	スクエアステップ体づくり (初級コース)	14:10 ~ 15:10		15	5	3	7	4 25	2	6	4			4
月	51	引き締めボディエクササイズ	19:40 ~ 20:40		15 29	5 19	3	7 21	4	2 16	6 20	4 18	15	5 19	4 18
月	52	体幹トレーニング	19:40 ~ 20:40		8 22	12 26	10 24 31	28	11 25	23	13 27	11	22 29	26	11 25
火	54	朝ヨガ	9:30 ~ 10:30		16	6 20	4 18	1	5 19	3 17	7 21	5	16	6 20	5 19
火	55	楽々エアロピクス	11:00 ~ 12:00		9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25	1 22	5 12 19 26	3 10 17 24	7 21 28	5 12	9 16 23	6 13 20 27	5 12 19 26
火	62	手話ダンス	14:00 ~ 15:30		9 23	13 27	11 25	8 22	12 26	10 24	28	12	9 23	13 27	12
水	66	健康ピンコロ体操～リンパ体操～	9:00 ~ 10:15	19	17	7 21	5 19	2 30	6 20	4 18	1 29	6 20	17	7 21	6
水	67	にこにこ健康体操	13:30 ~ 14:40	26	10 24	14 28	12 26	23	13 27	11 25	8 22	13	10 24	14 28	13
水	68	Let'sdoエアロビック(水)	18:30 ~ 19:30		17	7 21	5 19	2	6 20	4 18	1	6 20	17 31	7 21	6
水	69	Let'sdoピラティス(水)	19:40 ~ 20:40		17	7 21	5 19	2	6 20	4 18	1	6 20	17 31	7 21	6
木	70	かんたんフラダンス(初心者)	10:00 ~ 10:50		18	1 15	6 20	3 31	7 21	5 19	2 30	7 21	18	1 15	
木	71	すてきにフラダンス	11:00 ~ 11:50		18	1 15	6 20	3 31	7 21	5 19	2 30	7 21	18	1 15	
木	76	ロコモ予防～骨・関節・筋肉元気!!～	13:00 ~ 14:00		11 25	8 22	13 27	24	14 28	12 26	9	14	11 25	8 22	14 28
金	84	BikinYoga美筋ヨガ	9:30 ~ 10:30		19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	8 15
金	85	BikinYoga(腰痛改善)	10:45 ~ 11:45		19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	8 15
金	86	フェイシャルヨガ(顔ヨガ)&チェアヨガ	13:00 ~ 13:45		12 19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	15 29
金	87	ストレッチヨガ	14:00 ~ 15:15		12 19	2 16	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	15 29
金	88	はじめてのハッピーベリーダンス	18:45 ~ 19:45		19	16	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	15 29
金	89	ベリーダンス(振り付け)	20:00 ~ 21:00		19	16	7 21	4 18	1 15	6 20	17	1 15	19	2 16	15 29
金	110	大人のバレエ入門	13:15 ~ 14:45		19	2 23	7 21	4 18	1 15 29	6 20	17	1 15	19	2 16	15

