



【LINE登録について】 最新情報、講座連絡などお伝えしています。2次元コードよりご登録をお願いします。

曜	No.	講座名	時間	場	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	トレ①		12 26	9 23	14 28	25	8	13 27	10 24	8 22	12 26	9	9
水	2	産後引き締めベリーダンス	10:30 ~ 11:30	トレ①②			3	1	5	2	7	4	2		3	3
水	3	ベビークラス	10:30 ~ 11:00	トレ①②		20	17	15	19	16 30	21		16			
水	4	ママ(&マタニティ)フィット	11:20 ~ 11:50	トレ①②		20	17	15	19	16 30	21		16			
水	5	ママピクス	12:00 ~ 12:40	トレ①②		20	17	15	19	16 30	21		16			
水	6	背中スッキリ筋膜リリース	9:30 ~ 10:10	トレ①		13	10 24	8 22		9	14	11 25	9 23	13 27	10 24	10 24
水	7	絵本・紙芝居の読み聞かせ	10:40 ~ 11:00	トレ①②		13 27	24	8 22	26	9	14	11 25	9 23	13	24	10 24
水	8	親子ふれあいスキンシップ体操	11:00 ~ 11:40	トレ①②		13 27	24	8 22	26	9	14	11 25	9 23	13	24	10 24
水	12	子どもの初めてバレエ	17:10 ~ 17:55	トレ②		13 27	10 24	8 22	26	9	14	11 25	9 23	13 27	10 24	10
月	46	シニアのための ちょこっと社交ダンス	9:30 ~ 10:30	トレ①	20 27	18	1 29	6	3	7	5 19	2 16	21	18	1 15	1 15
月	47	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	トレ①		11 25	8 22	13 27	24 31	28	26	9 30	14	25	8 22	29
月	48	筋トレエクササイズ ~引き締め燃やして整える~	9:30 ~ 10:30	トレ①②			15			14			7			8
月	49	引き締めタオル体操 ~全身の凝り、痛み、歪み調整~	10:45 ~ 11:45	トレ①②			15			14			7			8
月	50	全身スッキリ! スローフロー&チェアヨガ	9:30 ~ 10:30	第3会議室	20	18	1 15	6	3	7	5 19	2 16	7 21	18	1 15	1 15
月	51	リラク্সフローヨガ	10:50 ~ 11:50	第3会議室	20	18	1 15	6	3	7	5 19	2 16	7 21	18	1 15	1 15
月	52	気軽に健康3B体操	10:40 ~ 12:00	トレ①	20 27	11 18 25	1 8 22 29	6 13 27	3 24 31	7 28	5 19 26	2 9 16 30	14 21	18 25	1 8 15 22	1 15 29
月	53	ウェープリングストレッチ&ヨガ	13:30 ~ 14:30	トレ①	20	18	1 15	6	3	7	5 19	2 16	7 21	18	1 15	1 15
月	54	マジックサークルピラティス	13:30 ~ 14:30	トレ①	27	11 25	8 22	13 27	24 31	28	26	9 30	14	25	8 22	29
月	55	スポーツウエルネス吹矢	13:30 ~ 15:00	第3会議室	20	18	15		24		19	16	21	18	15	15
月	59	引き締めポティーエクササイズ	19:40 ~ 20:40	トレ①②	20	18	1 15	6	3	7	5 19	2 16	7 21	18	1 15	1 15
月	60	体幹トレーニング	19:40 ~ 20:40	トレ①②	27	11 25	8 22	13 27	24	14 28	26	9	14	25	8 22	8 29
火	62	癒しのヨーガセラピー① ~心身の調和を図る優しいヨーガ~	9:30 ~ 10:40	トレ①	21	19	2 16	7 21	4 18	15 29	20	17	1	19	2 16	2 16
火	63	癒しのヨーガセラピー② ~心身の調和を図る優しいヨーガ~	10:50 ~ 12:00	トレ①	21	19	2 16	7 21	4 18	15 29	20	17	1	19	2 16	2 16