

教室開催日程表(10～12月度)

教室名	曜日	時間	日程																
			10月					11月					12月						
フラダンス1 (コース型)	月	10:00 ~ 11:00	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		
フラダンス2 (コース型)		11:15 ~ 12:15	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		
たのしいエアロ	火	10:00 ~ 11:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		
骨盤体操		11:15 ~ 12:15	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		
シニア元気アップ体操 (コース型)		13:30 ~ 15:00	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		
ナイトヨガ		19:30 ~ 20:30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		
ボクシングエクササイズ	水	9:30 ~ 10:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		
ストレッチピラティス		12:15 ~ 13:15	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		
かんたんエクササイズ		13:30 ~ 15:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		
美尻筋トレ		19:30 ~ 20:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		
脳トレ椅子ヨガ	木	9:30 ~ 10:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25			
シニアエクササイズ		10:00 ~ 11:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25			
ズンバ		19:30 ~ 20:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25			
金曜卓球倶楽部	金	9:30 ~ 11:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26			
さわやか軽スポーツ		14:00 ~ 15:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26			
シェイプアップヨガ		10:30 ~ 11:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26			
一時保育(シェイプアップヨガ)		10:00 ~ 12:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26			
ナイトピラティス (コース型)		19:00 ~ 20:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26			
かんたんバンドストレッチ1	土	10:00 ~ 11:00	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27			
かんたんバンドストレッチ2		11:30 ~ 12:30	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27			
キッズHIPHOP1 (コース型)		13:30 ~ 14:30	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27			
キッズHIPHOP2 (コース型)		14:45 ~ 15:45	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27			
週末スッキリ！朝ヨガ	日	9:00 ~ 10:00	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28			

グレー塗り潰しは休講日となります

※教室日程は変更になる場合がございます。

9/20更新

福生地域体育館