

教室開催日程表(4~6月度)

教室名	曜日	時間			4月					5月					6月				
					6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
フラダンス1 (コース型)	月	10:00	~	11:00	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
フラダンス2 (コース型)		11:15	~	12:15	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
たのしいエアロ	火	10:00	~	11:00	7	14	21	27		5	12	19	26		2	9	16	23	30
骨盤体操		11:15	~	12:15	7	14	21	27		5	12	19	26		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	27		5	12	19	26		2	9	16	23	30
ストレッチピラティス	水	12:15	~	13:15	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	
かんたんエクササイズ		13:30	~	15:00	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	
トランポリン教室 (コース型)		18:00	~	19:00	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	
美尻筋トレ		19:30	~	20:30	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	
シニアエクササイズ	木	10:00	~	11:30	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
からだ整え体操		10:30	~	11:30	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
ズンバ		19:30	~	20:30	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
金曜卓球倶楽部	金	9:30	~	11:00	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
さわやか軽スポーツ		14:00	~	15:30	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
ゆるゆるヨガ		10:30	~	11:30	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
一時保育(ゆるゆるヨガ)		10:00	~	12:00	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
ナイトヨガ		19:00	~	20:00	3	10	17	24		1	8	15	22	29	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		2	9	16	23	30	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		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
キッズHIPHOP1 (コース型)		13:30	~	14:30	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
キッズHIPHOP2 (コース型)		14:45	~	15:45	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
ボクシングエクササイズ		19:00	~	20:00	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
サルサ		20:15	~	21:15	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
週末スッキリ! 朝ヨガ	日	9:00	~	10:00	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
はじめてのジュニア体操教室(コース型)		10:30	~	11:30	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	
チャレンジジュニア体操教室(コース型)		12:00	~	13:00	5	12	19	26		3	10	17	24	31	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。

4/1更新

福生地域体育館