

第3期 健康教室の日程ご案内



ピラティス		VR (バーチャルレッスン) UBOUND&YOGA 10回コース		ZUMNBA	
【月曜日】 9:45~10:45		【水曜日】 9:30~10:45		【水曜日】 11:00~12:00	
10月	4日 11日 18日 25日	10月	6日 13日 20日 27日	10月	6日 13日 20日 27日
11月	1日 8日 15日 29日	11月	3日 10日 17日 24日	11月	10日 17日 24日
12月	6日 13日	12月	1日 8日	12月	1日 8日 15日

子供バレエ教室		大人バレエ教室		VR (バーチャルレッスン) FIGHTDO&YOGA 10回コース	
【水曜日】 17:30~18:20		【水曜日】 19:00~20:00		【木曜日】 19:00~20:00	
10月	6日 13日 20日 27日	10月	6日 13日 20日 27日	10月	7日 14日 21日 28日
11月	10日 17日 24日	11月	10日 17日 24日	11月	4日 11日 18日 25日
12月	1日 8日 15日	12月	1日 8日 15日	12月	2日 9日

赤ちゃんとママの ふれあいヨガ		女性限定 メリハリボディ教室		ジュニアの体操教室	
【金曜日】 14:30~15:20		【金曜日】 15:45~16:45		【土曜日】 17:30~18:30	
10月	8日 15日 22日 29日	10月	8日 15日 22日 29日	10月	2日 9日 30日
11月	5日 12日 19日 26日	11月	5日 12日 19日 26日	11月	6日 13日 27日
12月	3日 10日	12月	3日 10日	12月	4日 11日 18日 25日