

＜冬の健康スポーツ教室＞ 振替日程表

		12月	1月	3月	4月	5月	6月	計
水1	楽しもう エアロビクス	9:20 ~10:10	2 9 16		7 14 21 28	12 19 26	2 9 16	14
水2	らくらく エアロビクス	10:25 ~11:15	2 9 16		7 14 21 28	12 19 26	2 9 16	
水3	ハタヨガで元気長生き ①	11:35 ~12:50	2 9 16		7 14 21 28	12 19 26	2 9 16	
水4 A	抵抗力を高める ヨガ呼吸法 A 12・1月 5回コース	9:45 ~11:00	2 9 16		24 31			5
水5	フィジカルストレッチ	11:30 ~12:20	2 9 16		7 14 21 28	12 19 26	2 9 16	14
木1	からだ リカバリー (手に入れようスムーズな動き)	9:20 ~10:10	3 10 17	7	25 15 22	8 20 27	13 17	14
木2	からだ リメイク (手に入れよう動きやすい関節)	10:25 ~11:15	3 10 17	7	25 15 22	8 20 27	13 17	
木3	笑顔で筋活 1日3分	13:45 ~14:35	3 10 17	7	25 15 22	8 20 27	13 17	
木4	ノルディックウォークで -10歳	14:45 ~16:00	3 10 17	7	25 15 22	8 20 27	13 17	
土1	楽しく筋トレ パワーUP	9:10 ~10:00	5 12 19		27 17 24	10 15 22 29	5 12 19	13
土2	楽しく筋トレ バランスUP	10:20 ~11:10	5 12 19		27 17 24	10 15 22 29	5 12 19	
土3	入門 ハタヨガ ②	10:00 ~11:15	5 12 19		27 17 24	10 15 22 29	5 12	12
土4	入門 ハタヨガ ③	11:35 ~12:50	5 12 19		27 17 24	10 15 22 29	5 12	

- 受付開始時間 : 10分前 早く来て長く入口やロビーでお待ちになるのはお避け下さい。
 参加の都度必要なもの : 検温してくる・マスク持参