

第3期 洞峰公園スポーツ教室

スタジオ・体育館教室 スケジュール



10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	休館	3	4	5						1	2	1	2	3	休館	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	休館	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

※毎月第1水曜日は休館日となります。第1水曜日が祝日の場合は第2水曜日が休館日となります。
 ※祝日は休講となります。
 ※12/29～12/31は年末休みとなります。

休講教室

スタジオ教室

- ・10/3 (木) ストレッチ&ボディメンテナンス
- ・10/13 (日) 代謝アップピラティス
- ・11/7 (木) ストレッチ&ボディメンテナンス
- ・11/22 (金) ペルビックストレッチ②、ヨーガ、産後ヨガ
- ・11/26 (火) マタニティヨガ
- ・11/27 (水) 産後骨盤エクササイズ、ヨーガと呼吸法、ペルビックストレッチ①
- ・11/29 (金) ペルビックストレッチ②、ヨーガ、産後ヨガ
- ・11/30 (土) 朝ヨガ
- ・12/5 (木) ストレッチ&ボディメンテナンス
- ・12/28 (土) モーニングピラティス&ヨガ、美BODYMAKE exercise②、かんたんエアロ

体育館教室

- ・10/3 (木) バドミントン初級
- ・10/24 (木) バドミントン初級、バドミントン①
- ・10/25 (金) はじめてバドミントン②、バドミントン②

訂正Ver.