

第4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



1月

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

2月

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

3月

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

※祝日は休講となります。
 ※1/2～1/3は年始休みとなります。
 ※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水曜日が休館日になります。

休講教室

スタジオ教室

- ・2/12 (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
- ・2/14 (木) ペルビックストレッチ②、ヨーガ、産後ヨガ
- ・2/15 (土) 朝ヨガ
- ・2/18 (火) マタニティヨガ
- ・2/19 (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
- ・2/21 (金) ペルビックストレッチ②、ヨーガ、産後ヨガ
- ・2/22 (土) 朝ヨガ
- ・2/25 (火) マタニティヨガ
- ・2/26 (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
- ・2/28 (金) ペルビックストレッチ②、ヨーガ、産後ヨガ
- ・3/1 (土) 朝ヨガ
- ・Fithop教室は隔週開催のため、1/16、1/30、2/13、2/27、3/13、3/27は未開催

体育館教室

- ・1/20 (月) ラート①
- ・1/21 (火) シニアバドミントン初級・中級
- ・3/31 (月) ラート①