

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

開講日

休講日

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

※祝日は休講となります。
※毎月第1水曜日と12/31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。
※10/25(土)はイベントのため休講。12/29、12/30は年末休講となります。

休講教室

スタジオ教室

- ・10/3(金) 骨盤ストレッチ、ヨーガ、産後骨盤調整エクササイズ
- ・10/12(日) 代謝アップピラティス
- ・10/17(金) 太極拳初級、太極拳②
- ・10/20(月) 太極拳①
- ・10/21(火) ピラティス&ヨガ①、RHYTHMICKExercise①
- ・10/22(水) ストレッチ&ボディメイク③、ピラティス&ヨガ②、RHYTHMICKExercise②、かんたんエアロビクス
- ・11/21(金) 骨盤ストレッチ、ヨーガ、産後骨盤調整エクササイズ
- ・11/22(土) 朝ヨガ
- ・Fit hop教室は第1、第3、第5木曜日開催のため、10/9(木)、10/23(木)、11/13(木)、11/27(木) 12/11(木)、12/25(木) は未開催
- ・DANCE FIT教室は第2、第4木曜日開催のため、10/2(木)、10/16(木)、10/30(木)、11/6(木)、11/20(木) 12/4(木)、12/18(木) は未開催

体育館教室

- ・10/9(木) バドミントン初級、バドミントン①
- ・10/27(月)、12/15(月)、12/22(月) ラート①、ラート②
- ・10/30(木) バドミントン初級、バドミントン①
- ・11/6(木) バドミントン中級①、バドミントン中級②
- ・12/25(木) バドミントン初級、バドミントン①
- ・12/26(金) はじめてバドミントン②、バドミントン②
- ・12/20(土)、12/27(土) サッカー教室(キッズ、低学年、高学年)

※12/20(土)、12/27(土)は雨天振替日のため、期内で雨天中止があった場合は開催となります。ご注意ください！