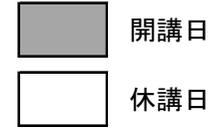


第1期 洞峰公園スポーツ教室

スタジオ・体育館教室 スケジュール



4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 休館 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 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 | | |

5月

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

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 休館 | 4 | 5 | 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 | | | | |

※祝日は休講となります。
 ※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。

スタジオ教室

- ・4/24 (金) 骨盤調整エクササイズ、ヨーガ、産後骨盤調整エクササイズ
- ・4/25 (土) 朝ヨガ
- ・4/30 (木) コアトレーニング
- ・5/2 (土) からだ改善ヨガ、骨盤スリムピラティス①
- ・6/5 (金) 骨盤調整エクササイズ、ヨーガ、産後骨盤調整エクササイズ
- ・6/6 (土) 朝ヨガ
- ・6/10 (水) 産後ヨガ、ヨーガと呼吸法、骨盤調整体操
- ・6/12 (金) 骨盤調整エクササイズ、ヨーガ、産後骨盤調整エクササイズ
- ・6/13 (土) 朝ヨガ
- ・Fithop教室は隔週開催のため、4/2 (木)、4/16 (木)、4/30 (木)、5/14 (木)、5/28 (木)、6/11 (木)、6/25 (木) は未開催となります。
- ・DANCE FIT教室は隔週開催のため、4/9 (木)、4/23 (木)、5/7 (木)、5/21 (木)、6/4 (木)、6/18 (木) は未開催となります。

体育館教室

- ・4/27 (月) ラート①、ラート②
- ・6/1 (月) ラート①、ラート②
- ・6/29 (月) ラート①、ラート②
- ・6/20 (土)、6/27 (土) キッズサッカー、ジュニアサッカー低学年、ジュニアサッカー高学年

注意事項 6/20 (土)、6/27 (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！

休講教室