

# 令和7年度 冬のスポーツ教室 日程表 (1/28更新)

	教室名	時間	1月				2月				3月				回数			
月	姿勢改善で心身のセットUP	19:30~20:30			19	26			2	9	16			2				6
	ナイトフィットネス	19:30~21:00			19	26			2	9	16			2				6
水	カラダほぐし健康体操 初級	9:15~10:15			21	28			4	11	18			4				6
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15~10:30			21	28			4	11	18			4				6
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45~12:00			21	28			4	11	18			4				6
	アクティブヨガ	19:30~21:00			<del>21</del>	28			<del>4</del>	11	18			4	11	18		6
木	マシントレーニングでフレイル予防	10:15~11:30		8	15	22	29		5		19							6
	ゆるムーブ	13:30~14:15		8	15	22	29		5		19							6
	3B体操	19:30~21:00			15	22	29		5		19	26						6
金	マシントレーニングA	9:15~10:30			16		30		6	13	20	27						6
	マシントレーニングB	10:45~12:00			16		30		6	13	20	27						6
土	ダンササイズ	13:30~14:30		10	17		31			14	21	28						6
	ベーシックヨガ	19:30~21:00			<del>17</del>	24				14	21	28	7	14				6
	キッズ遊び塾 (幼児クラス)	9:00~9:45			17		31				21	28	7	14				6
	キッズ遊び塾 (小学クラス)	10:30~11:30			17		31				21	28	7	14				6
	ジュニア柔道	18:00~20:00			17	24	31			14	21	28						6
	キッズダンス SMILING	9:00~9:45				24						28				28		3
日	リフレッシュ太極拳	10:00~11:00	4						1					1				3
	しなやかになる 簡単ピラティス	11:00~11:45		11		25			1		22		1			22		6
	ZUMBA	13:30~14:15			18						15				15			3
	美UPトレーニング	13:30~14:30				25						22				22		3