

2018年度五月山体育館教室（3期）

2018年10月～2018年12月

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ
9:30	リ・メイク ヨガ											9:30
10:00	リ・メイク ヨガ	10:00 カロリーバーナー	10:00 ジャズ体操		10:00 キックボクシング エクササイズ ②	10:00 卓球教室 (初級～中級) 16歳以上	10:00 コンディショニング エアロ	10:00 ラテン エアロ	10:00 ラテン エアロ		10:00 ヨガ ③	成人 バドミントン 教室 ②
10:30	リ・メイク ヨガ	10:45										
11:00	10:45 筋トレ エアロ	11:15	11:15 やさしい エアロビクス		11:15		11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15
11:30	筋トレ エアロ	11:15 ヨガ ①			11:15		11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15
12:00		12:30	12:30		12:00		12:00		12:00		12:00	12:00
12:30		12:30 キックボクシング エクササイズ ①	12:30	12:30	12:30		12:30		12:30		12:30	12:30
13:00		13:45	13:45	13:45	13:45		13:45		13:45		13:45	13:45
13:30		13:45 さわやか 体操 ①	13:45	13:45	13:45		13:45		13:45		13:45	13:45
14:00		14:00	14:00	14:00	14:00		14:00		14:00		14:00	14:00
14:30		14:00 さわやか 体操 ① 50歳以上	14:00	14:00	14:00		14:00		14:00		14:00	14:00
15:00												
15:30												
16:00		16:00	16:00	16:00	16:00		16:00		16:00		16:00	16:00
16:30		16:00 体操教室 1～3年生	16:00	16:00	16:00		16:00		16:00		16:00	16:00
17:00												
17:30		16:30 チャレンジ 体操 3～6年生	16:30	16:30	16:30		16:30		16:30		16:30	16:30
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												

※プール教室は、被災したプールの今年度中の復旧が不可能の為、募集はしておりません。ご理解ご了承のほどお願いします。