

※予定表の下にお知らせがございますのでご覧ください。

平成29年11月 運動公園教室カレンダー						
月	火	水	木	金	土	日
		1	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			
×	○		○			
休館日						

・ 3日(金)フラダンス・TBW・健やか体操はお休みです
 ・ 17日(金)TBW・健やか体操はお休みです
 ・ 16日(木)23日(木)健筋運動は多目的室2で開催します

平成29年12月 運動公園教室カレンダー						
月	火	水	木	金	土	日
				1	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	31
×	×	×	×	×	×	×
休館日	休館日	休館日	×	休館日	休館日	休館日

・ 25日～27日は停電の為休館日となります
 ・ 29日～1月4日は休館日となります
 ・ 28日(木)健筋運動はお休みです

	10:00～10:50	11:00～11:50
月曜		パワーヨガ
		11:10～12:00
火曜	ヨガ(お子様同伴不可)	ズンバ
木曜	健筋運動	
金曜	簡単フラダンス	
	トータルボディワーク	健やか体操

※会場は状況により異なります。
 当日にお尋ねください。
 ※祝日、大会等がある場合は休講です。

	10:00～10:50	11:00～11:50
月曜	やさしいヨガ	パワーヨガ
		11:10～12:00
火曜	ヨガ(お子様同伴不可)	ズンバ
木曜	健筋運動	
金曜	簡単フラダンス	
	トータルボディワーク	健やか体操

※会場は状況により異なります。
 当日にお尋ねください。
 ※祝日、大会等がある場合は休講です。

【お知らせ】

12月4日(月)から新しい教室が始まります！

やさしいヨガ

日時：毎週月曜日 10時～10時50分

料金：500円 武道館受付にお支払い下さい

対象者：18歳以上（お子様を連れて大丈夫です）

初心者の方も大歓迎(^-^)

自分らしく、自分のペースで心と体をリフレッシュ！！