

大人向けプログラムスケジュール 2022年8月

●個サル(個人参加型フットサル)

月曜日 20:00~22:00 体育館メイン

日	月	火	水	木	金	土
	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			

●脂肪燃焼エアロビクス

火曜日 11:00~12:00 体育館スタジオ

日	月	火	水	木	金	土
	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			

●骨盤調整ヨガ

水曜日 11:00~11:50 体育館スタジオorサブ

日	月	火	水	木	金	土
	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			

●パワーヨガ

水曜日 12:00~12:50 体育館スタジオorサブ

日	月	火	水	木	金	土
	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			

●バレエバーレッスン

金曜日 10:30~11:30 体育館スタジオ

日	月	火	水	木	金	土
	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			

●大人の体操教室

金曜日 13:00~13:45 体育館スタジオ

日曜日 10:00~10:45 体育館スタジオ

日	月	火	水	木	金	土
	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			

開催

休み

変更

○個サル
・15日

○脂肪燃焼エアロビクス
・2、16日

○骨盤調整ヨガ
・3日

○パワーヨガ
・3日

○大人の体操教室
・19、21日

○脂肪燃焼エアロビクス
・9日 10:00~11:00での開催