

やさしいヨガ

火曜日 10:00~11:30

令和6年度日程



次クール申込開始日

1クール

4月	2日	16日	23日
5月	7日	14日	28日
6月	4日	11日	25日

2クール

7月	2日	16日	23日
8月	6日	20日	27日
9月	10日	17日	24日

3クール

10月	8日	22日	29日
11月	12日	19日	26日
12月	10日	17日	24日

4クール

1月	7日	14日	28日
2月	4日	18日	25日
3月	11日	18日	25日

健康体操（火曜）

火曜日 13:30~15:00

令和6年度日程

○ 次クール申込開始日

1クール

4月	2日	23日		
5月	7日	14日	21日	28日
6月	4日	11日	25日	

2クール

7月	2日	16日	23日
8月	6日	20日	27日
9月	10日	17日	24日

3クール

10月	8日	22日	29日
11月	12日	19日	26日
12月	10日	17日	24日

4クール

1月	7日	14日	28日
2月	4日	18日	25日
3月	11日	18日	25日

エアロビクスダンス

火曜日 18:20~19:20

令和6年度日程

○ 次クール申込開始日

1クール

4月	2日	16日	23日	30日
5月	14日	21日	28日	
6月	4日	11日	18日	25日

2クール

7月	9日	16日	23日	30日
8月	6日	20日	27日	
9月	3日	10日	17日	24日

3クール

10月	8日	15日	22日	29日
11月	12日	19日	26日	
12月	3日	10日	17日	24日

4クール

1月	7日	14日	21日	28日
2月	4日	18日	25日	
3月	4日	11日	18日	25日

健康フラダンス

水曜日 10:00~11:30

令和6年度日程



次クール申込開始日

1クール

4月	3日	17日	24日
5月	8日	15日	29日
6月	5日	19日	26日

2クール

7月	10日	17日	31日
8月	7日	21日	28日
9月	11日	18日	25日

3クール

10月	9日	16日	30日
11月	6日	20日	27日
12月	11日	18日	25日

4クール

1月	8日	15日	29日
2月	5日	19日	26日
3月	5日	19日	26日

ピラティス

水曜日 14:00~15:30

令和6年度日程

○ 次クール申込開始日

1クール

4月	3日	17日		
5月	8日	15日	22日	29日
6月	5日	12日	26日	

2クール

7月	10日	17日	31日
8月	7日	21日	28日
9月	11日	18日	25日

3クール

10月	9日	16日	30日
11月	6日	13日	27日
12月	11日	18日	25日

4クール

1月	8日	15日	29日
2月	5日	19日	26日
3月	5日	19日	26日

体力アップ実践

木曜日 10:00~11:30

令和6年度日程



次クール申込開始日

1クール

4月	4日	18日	25日
5月	9日	23日	30日
6月	13日	20日	27日

2クール

7月	11日	18日	25日
8月	1日	8日	22日
9月	5日	12日	26日

3クール

10月	3日	17日	24日
11月	7日	14日	28日
12月	5日	19日	26日

4クール

1月	9日	23日	30日
2月	13日	20日	27日
3月	6日	13日	27日

健康体操（木曜）

木曜日 13:00~14:30

令和6年度日程



次クール申込開始日

1クール

4月	4日	18日	25日
5月	2日	16日	30日
6月	6日	20日	27日

2クール

7月	4日	18日	25日
8月	8日	22日	29日
9月	12日	19日	26日

3クール

10月	10日	17日	31日
11月	7日	21日	28日
12月	12日	19日	26日

4クール

1月	9日	16日	30日
2月	6日	20日	27日
3月	6日	13日	27日

ソフトピラティス

金曜日 13:30~15:00

令和6年度日程



次クール申込開始日

1クール

4月	5日	19日	26日
5月	10日	24日	31日
6月	7日	21日	28日

2クール

7月	5日	19日	26日
8月	9日	23日	30日
9月	6日	20日	27日

3クール

10月	11日	18日	25日
11月	8日	15日	29日
12月	6日	20日	27日

4クール

1月	10日	17日	31日
2月	7日	21日	28日
3月	7日	21日	28日