

□ トリム体操、快速整体ヨガ、ルーシーダットンヨガ、楽々健康スポーツ

2017.6.19 改訂

クラス	曜日 場所 講師名	火曜日	水曜日	木曜日
		平群町中央公民館	平群町総合スポーツセンター体育館	
			会議室	メインアリーナ
		嶋田 ハル子他	快速整体 山本マナミ ルーシー 河野妃世	クラブ
トリム体操	13:30~15:00	●		
快速整体 ヨガ	11:10~12:40		●	
ルーシーダットン ヨガ	19:20~20:50		●	
楽々健康スポーツ クラブ	9:30~12:00			●

年度	月度	火曜日	水曜日(47回)	木曜日
		トリム体操	快速整体ヨガ ルーシーダットンヨガ	楽々健康スポーツ
H29年	4月	4.★11.18.25	5.12.19.26	6.★13.★20.27
	5月	2.9.16.★23 30(6月期)	10.17.24.31	■11.★18.25
	6月	6.13.20 27(7月期)	7.14.21.28	1(5月期) 8.★15.22.29
	7月	4.11.18 25(8月期)	5.12.19.26	6.13.★20.27
	8月	追加→1.8.22 29(9月期)	2.9.23.30	—
	9月	5.12.19 26(10月期)	6.13.20.27	7.14.★21.28
	10月	3.10.17 24(11月期)	4.11.18.25	5.12.★19.26
	11月	7.14.21 28(12月期)	8.15.22.29	◎2.9.★16.30
	12月	5.12.19	6.13.20	7.14.★21
H30年	1月	9.16.23.30	10(12月期) 17.24.31	11.★18.25
	2月	6.13.20.27	7(1月期) 14.21.28	1(1月期) 8.★15.22
	3月	6.13.20.27	7(2月期) 14.21.28	1(2月期) 8.★15.22.29

★スポセン・サブアリーナ ■ スポセン・総合グラウンド ◎旧平群西小学校体育館

※快速整体ヨガ・ルーシーダットンヨガの方は、施設都合により3月期1回分が不足しています。
1月以降に快速整体ヨガ⇔ルーシーダットンヨガで振替受講してください。