

□体幹・体軸yoga、トリム体操、快速整体ヨガ、ルーシーダットンヨガ、トランポピクス

2018.10.1改訂

| クラス | 曜日 場所 講師名 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
|----------------|-----------------|--------------------------|----------|-------------------------|---------------------|
| | | 道の駅大和路へぐり くまがしステーション他 | 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 | サブアリーナ |
| | | 河野妃世 | 嶋田 ハル子他 | 快速整体 山本マナミ ルーシー 河野妃世 | 日本トランポピクス協会 奈良支部 |
| 体幹・体軸yoga | 9:30~11:00 | ● | | | |
| 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 | | | ● | |
| トランポピクス | 13:30~15:00 | | | | ● |

※お休みされた場合は、教室間で振替受講ができます（体幹・体軸yogaへは250円/回が必要）
詳細は規約または裏面をご覧ください。

| 年 | 月度 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 |
|------|-----|------------|--|--|---|
| | | 体幹・体軸yoga | トリム体操 | 快速整体ヨガ ルーシーダットンヨガ | トランポピクス |
| H30年 | 10月 | 1.15.22.29 | 2.9.16.23 | 3.10.17.24.31 | 4.11.18.25 |
| | 11月 | 5.12.19.26 | 6.13.20.27 | 7.14.21.28 | 1.8.15.22.29 |
| | 12月 | 3.10.17 | 4.11.18 | 5.12.19 | 6.13.20 |
| H31年 | 1月 | 7.21.28 | 《町長選挙により休講》 ↓ 8. 15 .22.29 ※振替をお取りください | 《町長選挙により変更》 ↓ 9. 16 → 23 .30 ※変更です | 《町長選挙により変更》 ↓ 10. 17 → 24 .31 ※変更です |
| | 2月 | 4.18.25 | 5.12.19.26 | 6.13.20.27 | 7.14.21.28 |
| | 3月 | 4.11.18.25 | 5.12.19.26 | 6.13.20.27 | 7.14.28 |

※曜日間の回数不足は年度内に振替受講して下さい

| | 体幹・体軸yoga | トリム体操 | 快速整体ヨガ ルーシーダットンヨガ | トランポピクス |
|-------------------|-----------|-------|----------------------|---------|
| H30.4.1~教室登録の方 | 6回 | 0回 | 1回 | 1回 |
| H30.10.1~教室新規登録の方 | 2回 | 0回 | 0回 | 1回 |

※「トリム体操」

9/4(台風)、1/15(選挙)休講分については、年度内に振替受講して下さい

※警報発令時の教室開催について

警報発令時、事務所は閉鎖いたします。教室開催の有無は、くまがしクラブの【開催ブログ】にてお知らせします。
【開催ブログ】がご覧いただけの方は、【屋外携帯電話 090-1481-9007】にてお問い合わせ下さい。