

□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

2018.11.7改訂

クラス	曜日 場所 講師名	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
		平群町総合スポーツセンター体育館			
		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	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	11月	5.12.19.26	6.13.20.27	7.14.21.28	1.8.15.22.29
	12月	3.10.17	町長選挙により 《12/4は休講》 4. 11. 18 ↓ ※振替をお取りください	町長選挙により 《12/5は休講》 5. 12. 19 ↓	町長選挙により 《12/6は休講》 6. 13. 20 ↓
H31年	1月	7.21.28	8. 15. 22. 29 ※1/15は 開催となりました	《1/16が振替開催日》 9. 16. 23. 30	《1/17が振替開催日》 10. 17. 24. 31
	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	2回 (9/4台風分) (12/4休講分)	1回	1回
H30.10.1~教室新規登録の方	2回	1回 (12/4休講分)	0回	1回

※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】がご覧いただけない方は、【屋外携帯電話 090-1481-9007】にてお問い合わせ下さい。