



□体幹・体軸ヨガ、ウォーキング・トランポ、ソフトヨガ、ルーシーダットンヨガ

2020.12.1改訂

クラス	曜日 場所 講師名	月曜日	火曜日	水曜日	
		道の駅大和路めぐり 研修室	総合スポーツセンター サブアリーナ他	総合スポーツセンター 会議室他	総合スポーツセンター 会議室他
		スアイグループ・ インストラクター	奈良県 トリム体操研究会	山本マナミ	スアイグループ・ インストラクター
体幹・体軸ヨガ	9:30～11:00	●			
ウォーキング・トランポ	10:00～11:30		●		
ソフトヨガ	10:30～12:00			●	
ルーシーダットン ヨガ	19:20～20:50				●

※1/13のソフトヨガは、プリズムめぐりにて開催です

持ち物:「ヨガマット、レジャーシート(ヨガマットの下に敷く)」 ヨガマットについては感染の予防、衛生上の観点から各自ご用意下さい。

お休みされた場合は、教室間で振替受講できます。

◆=スポーツセンター メインアリーナ  
※=道の駅 研修室

▲=スポーツセンター  
サブアリーナ

年	月度	月曜日	火曜日	水曜日	
		体幹・体軸ヨガ	ウォーキング・トランポ	ソフトヨガ	ルーシーダットンヨガ
2020年度	4・5月休講分	4/6,13,20 5/11,18,25	4/7,14,21 5/12,19,26 振替日程がない分については 他教室にて振替してください。 振替カードを配布させて頂きま す	4/8,15,22 5/13,20,27	4/8,15,22 5/13,20,27
2020年	6月	1,8,15 22(4/6休講分) 29(4/13休講分)	2(4/7休講分) 9,16,◆23 30(4/14休講分)	3,10,17 24(4/8休講分)	3,10,17 24(4/8休講分)
	7月	6,13,20 27(4/20休講分)	7,14,21 ◆28(4/21休講分)	1,8,15 22(4/15休講分) 29(4/22休講分)	▲1,8,15 22(4/15休講分) 29(4/22休講分)
	8月	3,17,24 31(5/11休講分)	4,18,◆25	5,19,26	5,19,26
	9月	7,14 21祝(5/18休講分) 28	1,8,15 ◆29(5/12休講分)	2,9,16 23(5/13休講分) 30(5/20休講分)	2,9,16 30(5/13休講分)
	10月	5,12,19,26	6,13,20,◆27	7,14,21,28	7,14,21 28(5/20休講分)
	11月	2,9,16 23祝(5/25休講分) 30	10,◆17,※24	4,11,18,25	4,11,18,25
	12月	7,14,21	1,8,15,22	2,9,16 23(5/27休講分)	2,9,16,23
2021年	1月	18,25	※12,19,26	13(プリズムめぐり) 20,27	6,13,20,27
	2月	1,8,15,22	2,9,16	3,10,17,24	3,10,17,24
	3月	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30	3,10,17,24	3,10,17 24(5/27休講分)

日程や講師は、諸事情により変更する場合があります。ご了承下さい。

以下、SNSで色々な情報を発信しています！

【欠席連絡・振替・警報時の教室開催について等、詳細は必ず参加規約をご覧ください】

くまがしクラブ事務所受付時間 9:00～16:00 日曜・祝日・夏期休暇・年末年始、他事務所指定休日有

✉ [heguri@kumagashiclub.com](mailto:heguri@kumagashiclub.com) ☎0745-44-9007

日曜、平日16時以降 教室の緊急問い合わせにはくまがしクラブ携帯までご連絡ください。

くまがしクラブ屋外携帯番号 090-1481-9007 ※教室開催時間外はつながりません。

