

2021年度 教室日程



□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、体幹・体軸ナイトヨガ

2021.10.1改訂

クラス	曜日 場所 講師名	月曜日	火曜日	水曜日		金曜日
		道の駅大和路へぐり 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	総合文化センター 和室
		スアイグループ・ インストラクター	奈良 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	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	10:00～11:30			●		
ルーシーダットン ヨガ	19:20～20:50				●	
体幹・体軸ナイトヨガ	19:20～20:50					●

持ち物:ヨガマット ※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。
ストレッチポール ※体幹・体軸ヨガ、体幹・体軸ナイトヨガのみ

お休みされた場合は、教室間で振替受講できます。

◆=会議室

★=プリズムへぐり

年	月度	月曜日	火曜日	水曜日		金曜日
		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	体幹・体軸ナイトヨガ
2021年	10月	4, 11, 18, 25	5, 12, 19	6, 13, 20, 27	6, 13, 20, 27	1, 8, 15, 22
	11月	1, 8, 15, 29	2, 9, ◆16, 30	10, 17, 24	10, 17, 24	12, 19, 26
	12月	6, 13, 20	7, 14, 21	8, 15, 22	1, 8, 15, 22	3, 10, 17, 24
2021年	1月	17, 24, 31	18, ◆25	★12, 19, 26	★12, 19, 26	7, 14, 21, 28
	2月	7, 14, 21 28(予備)	1, 8, 15, ◆22	2, 9, 16	2, 9, 16	4, 18, 25
	3月	7, 14, 28	1, 8, 15 ◆29(予備)	2, 9, 16, 23 30(予備)	2, 9, 16 23(予備)	4, 11, 18, 25

日程、場所、講師は諸事情により変更することがあります。

✉ heguri@kumagashiclub.com

☎ 0745-46-3550

くまがしクラブ事務所受付時間 9:00～16:00

月曜・日祝日・夏期休暇・年末年始、他事務所指定休日有