

# 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

2021.12.22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	<del>6</del> (休講) 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(10/6休講分振替)	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、他事務所指定休日は有