

# 2022年度 教室日程



健康体操 はじめてのダンスフィットネス 夕暮れヨガ

2022.8.1改訂

	健康体操	はじめての ダンスフィットネス	夕暮れヨガ
曜日 場所 講師名	金 曜 日		
	平群町総合文化センター くまがしホール他		平群町総合文化センター 和室
	奈良トリム体操研究会	スアイジャイグループ	
時間	9:20~10:20	10:30~11:20	18:10~19:00
持ち物	タオル(80cmくらい) 飲み物	タオル、飲み物	ヨガマット ストレッチポール タオル、飲み物

お休みされた場合は、教室間で振替受講できます。

年	月度	金 曜 日		
2022年	4月	8, 15, 22		
	5月	13, 20, 27 <small>13→中会議室3 20→研修室1AB</small>		
	6月	3, 10, 17, 24 <small>24→研修室1AB</small>		
	7月	8, 22, 29 <small>8→研修室1AB</small>		
	8月	5, 19, 26 <small>26→研修室1AB</small>		
	9月	<input type="checkbox"/> 健康体操 (2)※貯筋運動体験会 9, 16, 30	<input type="checkbox"/> はじめての ダンスフィットネス 2, 9, 16, 30	1, 8, 15 13, 20, 27 3, 10, 17 1, 8, 15 5, 19, 26 9, 16, 30
	10月	7, 14, 21		
	11月	18, 25 <small>18,25→研修室1AB</small>		
	12月	9, 16, 23		
2023年	1月	6, 13, 20 <small>6→研修室1AB</small>		
	2月	10, 17, 24		
	3月	<input type="checkbox"/> 健康体操 3, 10, 24 <small>24→研修室1AB</small>	<input type="checkbox"/> はじめての ダンスフィットネス 3, 10	7, 14, 21 11, 18, 25 2, 16, 23 6, 13, 20 3, 10, 17 3, 10, 17

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](mailto: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