

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 □健康jazzダンス

2023.1.12改訂

	健康体操 (貯筋運動)	はじめての ダンスフィットネス	夕暮れヨガ	健康jazzダンス
曜日 場所 講師名	金 曜 日			New 🎵
	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	平群町総合文化センター 和室	平群町総合文化センター 研修室1AB
	奈良トリム体操研究会	スアイジャイグループ		HYH☆DanceCompany 高長 仁美
時間	9:15~10:15	10:30~11:20	18:10~19:00	18:30~19:20
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	ヨガマット 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	10月	7, 14, 21	7, 14, 21	7, 14, 21
	11月	18, 25 18,25→研修室1AB	11, 18, 25	11, 18, 25
	12月	9, 16, 23	2, 16, 23	2, 16, 23
2023年	1月	6, 13, 20 6→研修室1AB	6, 13, 20	6, 13, 20
	2月	10, 17, 24	3, 10, 17 3→中会議室3	3, 10, 17
	3月	□健康体操 3, 10, 24 24→研修室1AB	□はじめての ダンスフィットネス 3, 10	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 ☎ 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