

# 令和6年度 冬のスポーツ教室「ENJOY」実施カレンダー

月	教室名	時間	1月				2月				3月				回数
月	姿勢改善で心身のセットUP	19:30~20:30			20	27	3	10	17	24					6
	ナイトフィットネス	19:30~21:00			20	27	3	10	17	24					6
水	カラダほぐし健康体操 初級	9:15~10:15			22	29	5		19		5	12			6
	カラダほぐし健康体操 中級	9:15~10:30			22	29	5		19		5	12			6
	カラダほぐし健康体操 上級	10:45~12:00			22	29	5		19		5	12			6
	アクティブヨガ	19:30~21:00			22	29	5		19		5	12			6
木	マシントレーニングでフレイル予防	10:15~11:30	9	16		30	6	13	20						6
	ゆるムーブ	13:30~14:15	9	16		30	6	13	20						6
	3B体操	19:30~21:00		16	23	30	6	13	20						6
金	マシントレーニングA	9:15~10:30		17	24		7	14	21	28					6
	マシントレーニングB	10:45~12:00		17	24		7	14	21	28					6
土	エアロビックダンス	10:00~11:30		11		25	1	8	15	22					6
	ベーシックヨガ	19:30~21:00			18	25	1	8	15		1				6
	キッズ遊び塾(幼児クラス)	9:00~9:45		11	18	25		8		22	1				6
	キッズ遊び塾(小学生クラス)	10:30~11:30		11	18	25		8		22	1				6
	ジュニア柔道	18:00~20:00		11	18	25	1	8	15						6
	キッズSMILING	9:00~9:45			18					22			22		3
日	しなやかになる簡単ピラティス	11:00~11:45		12		26		9		23		9		23	6
	ZUMBA	13:30~14:15			19				16				16		3
	美UPトレーニング	13:30~14:30				26				23				23	3

