

教室のご案内

ジュニア向けのキッズK-POPダンスや運動教室・バドミントン・卓球教室など、
又、シニア向けの健康体操・ストレッチヨガ教室など、一般向けのエアロ・ヨガ教室等のプログラムを準備しております。

教室のご案内(令和8年度 後期プログラム)

時 間 割				
	午前中	午後	夕方	夜
月曜日	休館日			
火曜日	貯金 & ストレッチヨガ教室 9:00～ 健康体操教室(火) 10:10～	からだすっきり健康体操 13:15～ らく楽フィットネス教室 14:15～	わんぱくスポーツ教室1～3年生 17:30～	しなやかストレッチ教室 19:30～ わんぱくスポーツ教室4～6年生 18:30～
水曜日	スローエアロビック&ストレッチ教室 9:10～	シンプルエアロ&筋コン教室 13:30～		KIDS・K-POPダンス教室(水) 18:30～
	健康体操教室(水) 10:15～	あそぼーる教室 17:00～		やさしいトレーニング&ストレッチ教室 19:45～
木曜日	かんたんエアロ 9:30～ さわやかちよきん教室 10:30～			
金曜日	身体スッキリヨガ教室 10:00～ カローリング教室 9:30～	健康体操教室(金) 13:30～	ジュニアバドミントン教室 前半の部 18:00～	ジュニアバドミントン教室 後半の部 19:15～ マットピラティス教室 19:00～ エアロでシェイプアップ教室 20:00～
土曜日			ジュニア卓球教室 18:00～	一般卓球教室 19:30～
日曜日	一般利用			閉館