

R1年度【第3期】教室カレンダー

| No | 事業名 | 曜日 | 時間 | 会場 | 10月 | 11月 | 12月 | |
|----|-----------------|----|-------------|----------------------|-------------|------------|------------|--|
| 1 | 健やかヨーガ教室 | 月 | 10:00～11:30 | 燕市体育センター・武道館 | 7.21.28 | 11.18.25 | 2.9.16.23 | |
| 2 | 英語であそぼう教室 | 月 | 19:00～20:00 | 燕市体育センター・ミーティングルーム | 7.21.28. | 18.25. | 2.9.16 | |
| 3 | ボディメイク姿勢ぶ | 火 | 19:15～20:00 | 燕市体育センター・中アリーナ | 8.15.29 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | |
| 4 | FATBURN 脂肪燃焼教室 | 火 | 20:15～21:00 | 燕市体育センター・中アリーナ | 8.15.29 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | |
| 5 | はじめてヨーガ教室 | 火 | 19:00～20:00 | 燕市体育センター・研修室 | 8.15.29 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | |
| 6 | みんなのヨーガ教室 | 火 | 20:15～21:15 | 燕市体育センター・研修室 | 8.15.29 | 5.12.19.26 | 3.10.17 | |
| 7 | 女性テニス教室(レベルUP) | 水 | 10:00～12:00 | 燕市体育センター・アリーナ | 9.23 | 13.27 | 11 | |
| 8 | グラウンドゴルフ教室 | 水 | 9:30～11:30 | 燕市交通公園(雨天時:スポーツランド燕) | 9.16.3. | 6.13.20.27 | 4.11.18 | |
| 9 | コンディショニング教室 | 水 | 10:00～11:30 | 燕市体育センター・武道館 | 9.16.3. | 6.13.20.27 | 4.11.18 | |
| 10 | はじめてフィットネス教室 | 水 | 14:00～15:00 | 燕市体育センター・武道館 | 9.16.3. | 6.13.20.27 | 4.11.18 | |
| 11 | 健康づくりスポレック教室 | 水 | 13:30～15:00 | 燕市体育センター・アリーナ | 9.16.3. | 6.13.20.27 | 4.11.18 | |
| 12 | 体イキイキ骨ナビエクササイズ | 水 | 15:30～16:30 | 燕市体育センター・武道館 | 9.16.3. | 6.13.20.27 | 4.11.18 | |
| 13 | 燕放課後すぽーつたいむ | 水 | 17:00～17:45 | 燕市体育センター・中アリーナ | 9.16.3. | 6.13.20.27 | 4.11.18 | |
| 14 | 女性テニス教室 | 木 | 9:15～11:15 | 燕市体育センター・アリーナ | 10.17.31 | 7.14.21.28 | 5.12.19 | |
| 15 | スマイルエアロビ教室 | 木 | 10:00～11:00 | 燕市体育センター・武道館 | 10.17.31 | 7.14.21.28 | 5.12.19 | |
| 16 | 水中運動教室 | 木 | 13:30～15:00 | 燕B&G海洋センター | 10.17.31 | 7.14.21.28 | 5.12.19 | |
| 17 | はじめてヨーガ教室 | 木 | 19:00～20:00 | 燕市体育センター・研修室 | 10.17.24.31 | 14.21.28 | 5.12.19 | |
| 18 | みんなのヨーガ教室 | もく | 20:15～21:15 | 燕市体育センター・研修室 | 10.17.24.31 | 14.21.28 | 5.12.19 | |
| 19 | 美呼吸姿勢教室(ブリービクス) | 金 | 10:30～11:30 | 燕市体育センター・武道館 | 11.18.25 | 1.8.22.29 | 6.13.20 | |
| 20 | エンジョイスポレック教室 | 金 | 10:00～11:30 | 燕市体育センター・アリーナ | 11.18.25 | 1.8.22.29 | 6.13.20 | |
| 21 | ゆがみ改善! 骨盤呼吸体操 | 金 | 14:30～15:30 | 燕市体育センター・武道館 | 11.18.25 | 1.8.22.29 | 6.13.20 | |
| 22 | わんぱくスポーツ教室 | 金 | 19:00～20:00 | 勤労者体育センター | 11.18.25 | 1.8.22.29 | 6.13.20 | |
| 23 | バウンドテニス教室 | 金 | 20:00～21:30 | 勤労者体育センター | 11.18.25 | 1.8.22.29 | 6.13.20 | |
| 24 | 親子かけっこ教室 | 土 | 14:00～15:30 | 燕市体育センター・武道館 | 5.12.26 | 9.16.23 | 7.14.21.28 | |