平成２５年度 スポーツ教室【第１期】日程表

教　室　名	曜日	時間	日　程
ボディケア・ヨガ ～デトックス編～	月	18:30 ～ 20:00	４／　１・　８・１５・２２ ５／１３・２０・２７ ６／　３・１０・１７
ボディケア・ヨガ	火	18:30 ～ 20:00	４／　２・１６・２３・３０ ５／１４・２１・２８ ６／　４・１１・１８
ピラティス	水	13:00 ～ 14:30	４／　３・１０・１７・２４ ５／　８・１５・２２ ６／　５・１２・１９
ヨガ	水	15:00 ～ 16:30	４／　３・１０・１７・２４ ５／　８・１５・２２ ６／　５・１２・１９
パワーYoga	木	18:30 ～ 20:00	４／１１・１８・２５ ５／１６・２３・３０ ６／　６・１３・２０・２７
エアロビックフィットネス	木	19:30 ～ 20:30	４／１１・１８・２５ ５／　９・１６・２３・３０ ６／　６・１３・２７
ウォーキングエクササイズ デューク更家公認	金	19:00 ～ 20:30	４／１９・２６ ５／１７・２４ ６／　７・２１

※日程・時間は変更になる場合がございます。