



| 曜日 | 教室名 | 講師 | 8月のスケジュール |
|----|----------------|--------------|----------------|
| 月 | 脳はつらつ教室 | 杉山和代 | 10.31 |
| | ウェーブストレッチ&ヨガ | 門間 藍 | 3.10.17.24.31 |
| 火 | ベーシック☆ヒロビックス | 長田ひろみ | 4.11.18.25 |
| | 足腰元気教室 | 杉山和代 | 4.11.18 |
| | ピラティス教室 | | 4.11.18 |
| | ボクシング教室 | アマチュアボクシング連盟 | 4.18.25 |
| 水 | リラクシングヨガ | 田辺房子 | 休校 |
| | エアロビックス教室 | 堀口佳代 | 5.26 |
| | 骨盤美活エクササイズ教室 | Sayumi | 5.19 |
| | テニス教室 | ミネニスクラブ | 5.19.26 (雨天中止) |
| | ※ダイエット ヨガ | 伊藤栄子 | 5 (無料体験) 19.26 |
| 木 | からだコンディショニング教室 | 堀口佳代 | 6.27 |
| | 吹き矢教室 | 井出幹雄 | 6.13.20.27 |
| | ベーシックヨガ | 勝亦留理子 | 休校 |
| 金 | ヒロビックス | 長田ひろみ | 21.28 |
| | ベーシックヨガ | 代行: 滝口ふみえ | 7.21.28 |
| | ダンベル健康体操 | 杉山和代 | 7.14.21.28 |
| 土 | ユニバーサル卓球 | 渡辺茂雄 | 1.8.15.30 (日) |
| 日 | ピラティス・エアロビ | 杉山和代 | 9.16.23.30 |

