

# シニア・一般向けスポーツ教室カレンダー 2025 春 Ver.



	月	火	水	木	金	土
9:00	<b>丸岡</b> 朝ヨガ 9:00~9:50			<b>三国</b> 朝活エアロ 9:30~10:30		<b>丸岡</b> ZUMBA 9:00~10:00
10:00	<b>春江</b> 動けるからだ教室 10:30~11:30	<b>三国</b> 健康体操教室 10:00~11:15	<b>坂</b> 脱メタボ 10:00~11:00	<b>三国</b> シェイプアップ! ステップ教室 10:30~11:20		<b>三国</b> TRX 10:00~11:00
11:00			<b>三</b> <b>New</b> からだ整うピラティス 10:30~11:30			<b>春江</b> 楽しくバランスボール 10:00~11:00
12:00	<b>注目!</b> <b>初回無料体験受付中!!</b> 無料体験をされた方から「これなら続けられそう」「気軽に体験ができた」の感想が多数!! 「運動が苦手」「体力に自信がない」など、あと一歩が踏みだせない方も『無料体験』で自分に合った教室を探してみてください。詳細は最寄りの体育館までお問合せ下さい。			<b>New</b> 5/1に無料体験会を開催! 詳しくは三国体育館まで。		
13:00					<b>坂井</b> ZUMBA 10:00~10:50	
14:00	<b>三国</b> バレトン教室 13:30~14:30	<b>丸</b> やってみよっさ健康体操教室 13:30~14:20	<b>三</b> 美姿勢ダイエット 13:30~14:30	<b>三</b> ヨガ教室 13:30~14:30	<b>丸</b> ピラティス 14:00~15:00	<b>春江</b> 土曜午後のヨガ教室 14:00~14:50
15:00	~~~~~					
19:00	参加者のニーズにお応えして、癒し系から脂肪燃焼系まで、幅広いジャンルで開催しています。					
20:00	<b>三国</b> 癒しのリラックスヨガ 19:30~20:30	<b>春</b> パンチ&エアロ 19:30~20:30	<b>丸</b> ヨガストレッチ 19:30~20:20	<b>三国</b> ZUMBA 19:30~20:20	<b>春</b> ZUMBA 19:30~20:30	<b>三</b> <b>New</b> パンチ&エアロ 19:30~20:30