シニア・一般向け スポーツ教室カレンダー 2024春 Ver.

スポーツくじ
すべてのスポーツにエールを
スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

	月	火	水	木	金	土
9:00	丸岡 朝ヨガ 9:00〜9:50					丸岡 ZUMBA 9:00〜10:00
10:00	春江 動けるからだ教室 10:30〜11:30	三国 健康体操教室 10:00〜11:15	坂井 脱メタボ 10:00〜11:00	三国 朝活エアロ 9:30〜10:30		三国 TRX 10:00〜11:00
11:00						春江 楽しくバランスボール 10:00〜11:00
12:00	丸岡 やってみよっさ 健康体操教室 13:30〜14:20		三国 ヨガ教室 13:30〜14:30		坂井 ZUMBA 10:00〜11:00	
13:00	三国 バレトン教室 13:30〜14:30					
14:00		NEW 三国 美姿勢ダイエット 13:30〜14:30		丸岡 ピラティス 14:00〜15:00		春江 土曜午後のヨガ教室 14:00〜14:50
15:00						
16:00						
17:00						
18:00		春江 パンチ&エアロ 19:30〜20:30	丸岡 ヨガストレッチ 19:30〜20:20		春江 ZUMBA 19:30〜20:30	三国 STRONG NATION 19:30〜20:30
19:00		三国 癒しのリラックスヨガ 19:30〜20:30		三国 ZUMBA 19:30〜20:20		
20:00						
21:00						

注目！
初回無料体験受付中！！
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。

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。

…三国教室（三国体育館☎82-4686）　…丸岡教室（丸岡体育館☎66-8920）　…春江教室（春江体育館☎51-4242）　…坂井教室（坂井体育館☎68-0123）