

# シニア・一般向け スポーツ教室カレンダー 2024冬 Ver.



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

時間	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 TRX 10:00~11:00
11:00				三国 朝活エアロ 9:30~10:30		春江 2/2~3/29(全8回) 楽しくバランスボール 10:00~11:00
12:00						
13:00	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	
14:00	三国 バレトン教室 14:00~15:00					春江 土曜午後のヨガ教室 14:00~14:50
15:00						
16:00	<b>注目!</b> 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。	三国 優雅にエクササイズ ポルドブラ 14:00~15:00		丸岡 ピラティス 14:00~15:00		
17:00						
18:00						
19:00		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	
20:00		三国 癒しのリラックスヨガ 19:30~20:30		三国 ZUMBA 19:30~20:20		
21:00						

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。