

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	丸岡 朝ヨガ 9:00~9:50			三国 朝活エアロ 9:30~10:30		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 脱メタボ 10:00~11:00	三国 シェイプアップ! ステップ教室 10:30~11:20		三国 TRX 10:00~11:00
11:00			三 New からだ整うピラティス 10:30~11:30			春江 楽しくバランスボール 10:00~11:00
12:00	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。			New 5/1に無料体験会を開催! 詳しくは三国体育館まで。		
13:00					坂井 ZUMBA 10:00~10:50	
14:00	三国 バレトン教室 13:30~14:30	丸 やってみよっさ健康体操教室 13:30~14:20	三 美姿勢ダイエット 13:30~14:30	三 ヨガ教室 13:30~14:30	丸 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	~~~~~					
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	三国 癒しのリラックスヨガ 19:30~20:30	春 パンチ&エアロ 19:30~20:30	丸 ヨガストレッチ 19:30~20:20	三国 ZUMBA 19:30~20:20	春 ZUMBA 19:30~20:30	三 New パンチ&エアロ 19:30~20:30