

週間教室スケジュール【夜間】 オレンジ…一般 ピンク…子ども

	月	火	水	木	金	土
19:00					<p>ZUMBA</p> <p>ラテン系の音楽に合わせて身体を動かします。スクワットなどの筋トレも盛り込まれ、有酸素運動やダイエットの効果大☆</p>	
20:00					<p>19:30～20:30 春江B&G海洋センター 田中 宏子 (第3週のみ) 南 紀代恵 (パワーリンク)</p> <p>初めてのステップ</p> <p>音楽に合わせてステップ台を上がり下がりしながら楽しく有酸素運動を行います。初心者向けの簡単な内容となっています。</p> <p>20:00～21:00 三国体育館 浜野 伸子</p>	
21:00						