

☆新規講座☆日程表

2024年前期



講座（J-ス名）	曜日	場所	時間帯	4月			5月			6月			7月			8月			9月			合計	備考
どなたでも気軽に 関節トレーニング	火 (月3回)	4F 多目的ホール	10:00~11:00	9	16	23	14	21	28	11	18	25	9	16	23	6	20	27	3	10	17	12	○持ち物：運動しやすい服装・水分・タオル・バスタオル
日曜日のデトックスヨガ	日 (月2回)	2F 和室	10:30~11:30	7	28		12	19		2	16		14	21		4	18		1	22		12	○持ち物：ヨガマットor大き目のバスタオル・水分・ハンドタオル

*日程の変更が行われる場合があります。ご了承お願い致します。