

10月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
				11:30~12:30 フラダンス教室		
5	6	7	8	9	10	11
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
	15:00~16:50 ウェルネス健康ヨガ教室	個人利用				
		個人利用				
12	13	14	15	16	17	18
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	15:00~16:50 ウェルネス健康ヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
		個人利用				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
19	20	21	22	23	24	25
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	15:00~16:50 ウェルネス健康ヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
		個人利用				
		個人利用				
26	27	28	29	30	31	
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	11:45~12:45 機能改善体操教室				
	15:00~16:50 ウェルネス健康ヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
		個人利用				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				

11月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	文化の日	個人利用				
		個人利用	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
	15:00~16:50 ウエルネス健康ヨガ教室	個人利用				
		個人利用				
9	10	11	12	13	14	15
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
	15:00~16:50 ウエルネス健康ヨガ教室	個人利用				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
16	17	18	19	20	21	22
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
	15:00~16:50 ウエルネス健康ヨガ教室	個人利用				
		個人利用				
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	休館日	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
		13:15~14:30 健康体操教室				
		個人利用				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				

12月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
	15:00~16:50 ウエルネス健康ヨガ教室	個人利用				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
7	8	9	10	11	12	13
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
	15:00~16:50 ウエルネス健康ヨガ教室	個人利用				
		個人利用				
14	15	16	17	18	19	20
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
	15:00~16:50 ウエルネス健康ヨガ教室	個人利用				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
21	22	23	24	25	26	27
		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室		
	13:15~14:50 笑いヨガ教室	13:15~14:30 健康体操教室				
	15:00~16:50 ウエルネス健康ヨガ教室	個人利用				
		個人利用				
28	29	30	31			
休館日	休館日	休館日	休館日			

注:ジュニア卓球養成講座は第1、第3週(水曜日)です。