

	No.	教室名	時間	日 程				回数	
				9月	10月	11月	12月		
フィットネス	1	シニアフレッシュ体操	火 14:00~15:00	13・27	18・25	1・8・15・29	6・13	10	
	2	骨盤修正&ダイエットヨガA(水曜日)	水 13:00~14:10	14・21	12・19・26	9・16・30	7・14	10	
	3	骨盤修正&ダイエットヨガB(水曜日)	水 14:30~15:40						
	4	骨盤修正&ダイエットヨガA(日曜日)	日 18:15~19:25	18・ <del>24</del> (イタリア柔道合宿のため変更)	2・9・30	13・27	4・18	8	
	5	骨盤修正&ダイエットヨガB(日曜日)	日 19:35~20:45						
	6	ストレッチ体操	火 13:30~14:30	13	18・25	1・8・15・22・29	6・13	10	
	7	アンチエイジングボディメイク	木 14:00~15:15	15・29	/		10・17・24	1・8・15	8
	8	アロマでシェイプA	金 18:30~19:30	16・23・30	21	11・18・25	2・9・16	10	
	9	アロマでシェイプB	金 19:40~20:40						
	10	ノルディックウォーキング	金 13:30~15:10	23	21	18・25	2・9・16	7	
	11	健康体操真向法	火 13:30~15:00	13	18・25	1・8・15・22・29	6・13	10	
	12	コンディショニングエアロ	火 19:30~20:30	13・27	18・25	1・8・15・22・29	6	10	
	13	ダンスと体操	水 10:30~12:00	14・21	12・19・26	9・16	7・14	9	
	14	健美操	木 9:30~10:30	15・29	20・27	10・17・24	1・8	9	
	15	初級・エアロビクス	木 10:50~12:00						
	16	中級・エアロビクス	火 10:00~11:30	13・27	18・25	1・8・15・22・29	6	10	
レクリエーション	17	ダーツ木曜日	木 19:30~20:45	15・22	13・20・27	10・17・24	1・8・15	11	
	18	ダーツ土曜日	土 19:30~20:45	24	1・8・15・22	19	3・10	8	
	19	ブローライフル	木 10:00~11:30	/		20・27	10・17	1・8・15	7
	20	トランポリンA	日 18:30~19:45	25	9・16・23	13・20・27	/		7
	21	トランポリンB	日 19:45~21:00						
	22	卓球	土 19:00~20:45	17・24	15	19・26	3・10	7	
	23	バドミントン	木 19:30~21:00	15・29	13・20・27	10・17・24	8・15	10	
雑学スポーツ	24	ガンバクラブ	水 16:00~17:00	14・21	12・26	9・16・30	7・14	9	
	25	パワフルクラブ	水 17:15~18:15						
	26	チャレンジクラブ	水 18:30~20:30						
親子&キッズ	27	親子体操A	金 10:00~10:50	23	21	11・18・25	2・9・16	8	
		親子体操A(託児付)							
	28	親子体操B	金 11:10~12:00	13・27	18・25	1・8・15・29	6・13	10	
		親子体操B(託児付)							
	29	キッズ体操	火 15:30~16:30	13・27	18・25	1・8・15・29	6・13	10	
	30	新体操A	火 16:20~17:20	13・27	18・25	1・8・15・22	6・13	10	
31	新体操B	火 17:30~18:30							
武道	32	弓道教室・初級水曜日	水 10:00~12:00	14・21・28	12・19・26	9・16・30	7・14	11	
	33	弓道教室・初級金曜日	金 10:00~12:00	16・23・30	14・21	11・18・25	2・9・16	11	
	34	弓道教室・有段者	木 19:00~21:00	15・29	13・20・27	10・17・24	1・8・15	11	
	35	弓道教室・中級火曜日	火 9:30~11:30	13・27	18・25	1・8・15・22・29	6・13	11	
	36	弓道教室・中級水曜日	水 13:30~15:30	14・21・28	12・19・26	9・16・30	7・14	11	
	37	弓道教室・上級	火 13:30~15:30	13・27	18・25	1・8・15・22・29	6・13	11	
	38	太極拳入門・初級火曜日	火 10:00~11:30	13	25	1・8・15・22・29	6・13	9	
	39	太極拳中級水曜日	水 10:00~11:30	14・21	12・26	9・16・30	7・14	9	
	40	太極拳入門・初級水曜日	水 13:30~15:00	14・21	12・26	9・16・30	14	8	
	41	居合道	土 18:45~20:30	24	1・8	12・19	3・10・17	8	
	文化	42	季節を楽しむ俳句	金 13:30~15:30	16	21	18・25	16	5
43		実用書道	金 13:30~15:00	16・23	14	18	2・9	6	
44		かな書道	木 13:30~15:30	/		13・27	10・24	8	5
45		元気のでる絵手紙	木 13:00~15:00	15	20	17	1・15	5	