

ふらっと教室一覧表（7月・8月）

フロア教室

曜日	教室名	時間	場所	定員	日程
月	スタイルアップトレーニング	19:10~19:55	小体育室1	15	7/5・8/23・8/30
	かんたんピラティス	20:10~20:55		15	
火	フレイル予防体操	09:30~10:20	小体育室2	15	7/6・8/24・8/31
	体幹&ストレッチ	10:35~11:25		15	
	ZUMBA	11:40~12:30		12	
	ポール&リングストレッチ	13:05~13:50	小体育室1	10	
	ピラティス	14:00~14:50		15	
水	ヨガ	11:05~11:55	小体育室1	15	7/7・8/18・8/25
	ストレッチ&ピラティス	12:05~12:55		15	7/7・8/25
	ボディシェイプ	13:10~13:55	小体育室2	10	8/18・8/25
	バレトン	14:05~14:50		10	
木	フレイル予防体操	09:30~10:20	小体育室2	15	7/1・7/8・8/19・8/26
	ZUMBA	10:35~11:25		12	
	フラダンス	11:40~12:40		10	
	はじめてのバレトン	19:10~19:55		10	
	リラックスヨガ	20:10~20:55		15	
金	健康体操	11:10~11:55	小体育室1	15	7/2・7/9・8/20・8/27
	コアトレーニング	12:05~12:50		15	
	かんたんフラダンス	19:10~19:55	小体育室2	10	
	夜ヨガ	20:05~20:55		15	
2・4 土	輪おどり親子リトミック	11:10~11:55	小体育室2	8組	7/10・8/28
	和おどり姿勢改善	12:05~12:50		15	
1・3 日	モーニングヨガ	09:00~09:50	小体育室1	15	7/4
	子連れヨガ	10:00~10:50		15	

ビーチ教室

曜日	教室名	時間	場所	定員	日程
月	はだしでのんびり健康運動	09:10~10:10	ビーチコート	20	7/5
	ビーチコートで「はだし活」	10:30~11:30		20	
	親子・孫と一緒にはだし遊び	11:45~12:45		10組	
	はだしでサッカー①	15:30~16:30		20	
	はだしでサッカー②	16:30~17:30		20	
	はだしでサッカー③	17:30~18:30		20	
火	はだしでのんびり健康運動	09:10~10:10	ビーチコート	20	7/6
	ビーチコートで「はだし活」	10:30~11:30		20	
	親子・孫と一緒にはだし遊び	11:45~12:45		10組	
	ビーチバレー①	16:15~17:15		16	
	ビーチバレー②	17:20~18:50		16	
水	はだしでからだ遊び	15:15~16:15	ビーチコート	20	7/7
	はだしで体力向上プログラム①	16:30~17:30		20	
	はだしで体力向上プログラム②	17:40~18:40		20	
	ビーチサッカー	19:20~20:50		24	

【ふらっと教室】

ビーチ教室につきましては、**7月12日（月）～8月31日（火）まで休講**となります。

※20時以降の教室につきましては、まん延防止等重点措置が終了するまで休講となります。

【定期教室】※7月・8月の開催はございません。

9月～定期教室開催予定です。募集時期につきましては8月上旬にいたします。詳しくは7月中旬頃、HPにてお知らせいたしますので、今しばらくお待ちください。