

4月

2021

5

月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
25	26	27	28	29	30	1 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	8 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
9	10 休館	11 骨盤体操 姿勢改善	12 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	13	14 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	15 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
16	17 休館	18 骨盤体操 姿勢改善	19 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	20	21 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	22 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
23	24 休館	25 骨盤体操 姿勢改善	26 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	27	28 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	29 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
30	31 休館					

6

月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
30	31	1 骨盤体操 姿勢改善	2 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	3	4 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	5 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
6	7 休館	8 骨盤体操 姿勢改善	9 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	10	11 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	12 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
13	14 休館	15 骨盤体操 姿勢改善	16 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	17	18 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	19 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
20	21 休館	22 骨盤体操 姿勢改善	23 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	24	25 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	26 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
27	28 休館	29 骨盤体操 姿勢改善	30 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	1	2	3

7

月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
27	28	29	30	1	2 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	3 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
4	5 休館	6 骨盤体操 姿勢改善	7 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	8	9 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	10 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
11	12 休館	13 骨盤体操 姿勢改善	14 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	15	16 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	17 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
18	19 海の日	20 骨盤体操 姿勢改善	21 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	22	23 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	24 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
25	26 休館	27 骨盤体操 姿勢改善	28 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	29	30 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	31 朝いちソフトヨガ ZUMBA®

8

月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40	
1	2 休館	3 骨盤体操 姿勢改善	4 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	5	6 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	7 朝いちソフトヨガ ZUMBA®	
8	9 休館	10-14 お盆で教室はお休みです					14
			山の日				
15	16 休館	17 骨盤体操 姿勢改善	18 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	19	20 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	21 朝いちソフトヨガ ZUMBA®	
22	23 休館	24 骨盤体操 姿勢改善	25 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	26	27 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	28 朝いちソフトヨガ ZUMBA®	
29	30 休館	31 骨盤体操 姿勢改善	1	2	3	4	

9

月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チエアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
29	30	31	1 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	2	3 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	4 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
5	6 休館	7 骨盤体操 姿勢改善	8 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	9	10 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	11 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
12	13 休館	14 骨盤体操 姿勢改善	15 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	16	17 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	18 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
19	20 敬老の日	21 骨盤体操 姿勢改善	22 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	23 秋分の日	24 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	25 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
26	27 休館	28 骨盤体操 姿勢改善	29 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	30	1	2

10 月 2021	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
	26	27	28	29	30	1 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	2 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	3	4 休館	5 骨盤体操 姿勢改善	6 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	7	8 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	9 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	10	11 スポーツの日	12 骨盤体操 姿勢改善	13 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	14	15 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	16 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	17	18 休館	19 骨盤体操 姿勢改善	20 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	21	22 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	23 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	24	25 休館	26 骨盤体操 姿勢改善	27 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	28	29 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	30 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	31						

11月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
31	1 休館	2 骨盤体操 姿勢改善	3 文化の日	4	5 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	6 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
7	8 休館	9 骨盤体操 姿勢改善	10 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	11	12 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	13 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
14	15 休館	16 骨盤体操 姿勢改善	17 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	18	19 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	20 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
21	22 休館	23 勤労感謝の日	24 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	25	26 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	27 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
28	29 休館	30 骨盤体操 姿勢改善	1	2	3	4

12

月

2021

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
28	29	30	1 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	2	3 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	4 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
5	6 休館	7 骨盤体操 姿勢改善	8 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	9	10 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	11 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
12	13 休館	14 骨盤体操 姿勢改善	15 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	16	17 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	18 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
19	20 休館	21 骨盤体操 姿勢改善	22 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	23	24 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	25 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
26	27 休館	28	29	30	31	1
※2022年1月3日まで休館						

1月

2022

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
26	27	28	29	30	31	1 休館
2	3 休館	4 骨盤体操 姿勢改善	5 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	6	7 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	8 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
9	10 成人の日	11 骨盤体操 姿勢改善	12 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	13	14 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	15 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
16	17 休館	18 骨盤体操 姿勢改善	19 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	20	21 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	22 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
23	24 休館	25 骨盤体操 姿勢改善	26 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	27	28 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	29 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
30	31 休館					

2 月 2022	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
		祝日以外 休館	●骨盤体操 9:00-9:50 ●姿勢改善 10:00-10:50	●ZUMBA® 9:00-9:50 ●水曜ヨガ 10:00-10:50 ●75歳からの健康体操 11:10-12:00		●ソフトヨガ 9:00-9:50 ●キックエアロ 10:00-10:50 ●ソング&ストレッチ第2&第4 11:10-12:10 ●筋力アップ&チェアストレッチ ①12:45-13:45 ②14:15-15:15	●朝いちソフトヨガ 8:50-9:40 ●ZUMBA® 9:50-10:40
	30	31	1 骨盤体操 姿勢改善	2 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	3	4 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	5 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	6	7 休館	8 骨盤体操 姿勢改善	9 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	10	11 建国記念日	12 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	13	14 休館	15 骨盤体操 姿勢改善	16 ZUMBA® 水曜ヨガ 健康体操	17	18 ソフトヨガ キックエアロ 筋力アップ① ②	19 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	20	21 休館	22 骨盤体操 姿勢改善	23 天皇誕生日	24	25 ソフトヨガ キックエアロ ソング&ストレッチ 筋力アップ① ②	26 朝いちソフトヨガ ZUMBA®
	27	28 休館	1	2	3	4	5

3月

2022