

# 平成30年度 栃尾体育館レッスンスケジュール

赤い数字の日(休館日・祝日・年末年始等)はお休みです。日程及び内容を変更する事があります。

4月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

8月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

12月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

5月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

9月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

1月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

6月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

10月				
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

2月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	

7月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

11月				
月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

3月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	

	月	火	水	木	金
10:00					
10:30					はじめてヨガ 10:00~11:00 体力・保健室
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30		姿勢改善体操 14:00~15:00 体力・保健室	リズム体操 (初心者対象) 14:00~15:00 アリーナ	健康体操 14:00~15:00 ゲートボール場	
15:00					
15:30	女性限定	フラダンス 15:15~16:15 体力・保健室	骨盤体操 15:15~16:00 体力・保健室		
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	女性限定				
19:30					
20:00	ホットヨガ 19:30~20:30 体力・保健室	はじめてエアロビクス (初級者対象) 19:30~20:30 ゲートボール場	ストレッチヨガ 19:30~20:30 体力・保健室	らくらくエアロビクス (中級者対象) 19:30~20:30 ゲートボール場	ズンバ 19:30~20:30 ゲートボール場
20:30					
21:00					