

令和6年度 9月～12月フィットネス講座日程表

(R06.08.01)

教室名	曜日	時間	開催日															回数	対象	受講料	講師	定員
			9/3	9/10	10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17								
ほぐし&ストレッチ	火曜日	14:00～15:00	9/3	9/10	10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				全 12 回	17歳以上	9,600 円	新家	15 人
ズンバGOLD教室	火曜日	15:30～16:30	9/3	9/10	10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				全 12 回	18歳以上	9,600 円	新家	15 人
ズンバ教室	火曜日	19:00～20:00	9/3	9/10	10/1	10/8	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				全 12 回	18歳以上	9,600 円	新家	15 人
健康促進運動教室	木曜日	10:00～11:30	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	全 15 回	50歳以上	9,000 円	成海	20 人
らくらく体操教室	木曜日	13:30～14:30	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	全 15 回	50歳以上	9,000 円	成海	20 人
ヨガ教室	金曜日	19:00～20:00	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	全 15 回	18歳以上	12,000 円	Tomomi	15 人