

令和6年度 1月～3月フィットネス講座日程表

(R06.11.25)

教室名	曜日	時間	開催日														回数	対象	受講料	講師	定員
			1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18												
ほぐし&ストレッチ	火曜日	14:00～15:00	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18								全 7 回	18歳以上	5,600 円	新家	15 人
ズンバGOLD教室	火曜日	15:30～16:30	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18								全 7 回	18歳以上	5,600 円	新家	15 人
ズンバ教室	火曜日	19:00～20:00	1/21	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11	3/18								全 7 回	18歳以上	5,600 円	新家	15 人
健康促進運動教室	木曜日	10:00～11:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13					全 10 回	50歳以上	6,000 円	成海	20 人
らくらく体操教室	木曜日	13:30～14:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13					全 10 回	50歳以上	6,000 円	成海	20 人
ヨガ教室	金曜日	19:00～20:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14					全 10 回	18歳以上	8,000 円	Tomomi	15 人