

令和7年度 1月～3月フィットネス講座日程表

(R07.12.1)

教室名	曜日	時間	開催日												回数	対象	受講料	講師	定員
ズンバGOLD教室	火曜日	15：00～16：00	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17					全 8 回	18歳以上	6,400 円	新家	15 人
ズンバ教室	火曜日	19：00～20：00	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17					全 8 回	18歳以上	6,400 円	新家	15 人
健康促進運動教室	木曜日	10：00～11：30	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		全 11 回	50歳以上	6,600 円	成海	20 人
らくらく体操教室	木曜日	13：30～14：30	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		全 11 回	50歳以上	6,600 円	成海	20 人
ヨガ教室	金曜日	19：00～20：00	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			全 10 回	18歳以上	8,000 円	Tomomi	15 人