

# 平成28年度 スポーツ教室 日程表<11月>

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2 リズム体操 10:00~11:30	3 <b>文化の日</b>	4	5	
	6	7 らく楽エアロ(志子田) 10:00~11:30	8 ボールで筋トレ 10:00~11:00	9 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	10 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	11 筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	12
	13	14 らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30	15 ボールで筋トレ 10:00~11:00	16 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	17 リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	18 筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	19
	20	21 らく楽エアロ(志子田) 10:00~11:30	22 ボールで筋トレ 10:00~11:00	23 <b>勤労感謝の日</b>	24 <b>休館日</b>	25 筋力活力元気塾 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	26
27	28 らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30	29	30 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	<b>&lt;冬が来る前に運動を&gt;</b> “食欲の秋”、ダイエットなんてムリ！と思われている方、実は運動によって代謝を高めるのに最適なのは9月から11月。そして冬に向かって体は体温調節のために代謝が上がります。普段あまり運動していない方は気温の変化に適応できずに体調を崩したりするものこの時期です。そうなる前に・・・秋に運動して代謝を高めておくことがポイントです。ウォーキングやサイクリングで秋を楽しみながら運動をしたり、簡単な筋トレなどで基礎代謝を高め、太りにくい体で冬を迎えましょう。			

# 平成28年度 スポーツ教室 日程表<12月>

日	月	火	水	木	金	土
 <p><b>Happy Christmas</b> 冬本番！お体に気をつけてお過ごし下さい。 皆様に沢山の幸せが訪れますように。</p>				<p>1 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップ 16:00～18:00 ソフトテニス 18:30～20:00</p>	<p>2 カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50</p>	<p>3</p>
4	5 らく楽エアロ (志子田) 10:00～11:30	6 ボールで筋トレ 10:00～11:00  キッズアスリート 16:30～18:00 ナイト・ヨガ 19:00～20:00	7 リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	8 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップ 16:00～18:00 ソフトテニス 18:30～20:00	9 筋力活力元気塾 10:00～11:00  カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50	10
11	12 らく楽エアロ (奥津) 10:00～11:30	13 ボールで筋トレ 10:00～11:00  キッズアスリート 16:30～18:00 ナイト・ヨガ 19:00～20:00	14 リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	15 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30 カワイ体育チャレンジ 15:00～17:40 ヒップホップ 16:00～18:00 ソフトテニス(閉講式) 18:30～20:00	16 筋力活力元気塾 10:00～11:00  カワイ体育エンジョイ 14:30～17:50	17
18	19 らく楽エアロ (奥津) 10:00～11:30	20 ボールで筋トレ 10:00～11:00  キッズアスリート 16:30～18:00 ナイト・ヨガ 19:00～20:00	21 リズム体操 10:00～11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	22 23 <b>休館日</b>		24
25	26	27	28 29 30 31 <b>休館日</b>			