

平成28年度 スポーツ教室 日程表 <3月>

日	月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); color: red; font-weight: bold; font-size: 2em; margin-right: 10px;">3月13日(月) 10:00より</div> <div> <p>【平成29年度新規会員募集を開始します】</p> <p>個人の健康度や体力に合ったプログラムをお選びいただけるように、新規教室2教室を含む14教室が4月より開講します。 お子様から高齢者の方まで、市民が集う地域の拠点となるようなクラブづくりに努めてまいります。29年度もどうぞ宜しくお願い致します。</p> </div> </div>			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	らく楽エアロ(閉講式) 10:00~11:30	ボールで筋トレ(閉講式) 10:00~11:30	リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ(閉講式) 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00	筋力活力元気塾(閉講式) 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
		キッズアスリート(閉講式) 16:30~18:00 ナイト・ヨガ(閉講式) 19:00~20:00				
12	13	14	15	16	17	18
	平成29年度 会員募集開始		リズム体操(閉講式) 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ(閉講式) 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア(閉講式) 10:00~11:30 ヒップホップ(閉講式) 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ(閉講式) 14:30~17:50	
19	20	21	22	23	24	25
				休館日		
26	27	28	29	30	31	

平成29年度 スポーツ教室 日程表<4月>

日	月	火	水	木	金	土
◇新年度が始まります。心機一転、運動を始めませんか◇						1
春の訪れも間近に感じるようになりました。冬の間少し運動不足を感じていた方は、4月から心機一転運動を始めてみませんか。 有酸素運動の代表格カロリー消費にメリットがあるエアロビクス、お腹や二の腕、気になる部分を集中して鍛えられる筋トレ、ゆっくりと関節や筋肉を伸ばし血行もよくなるヨガ、自分の体力に合わせて長く続けられるスポーツソフトテニスなど、いしのまき総合スポーツクラブでは様々な教室が4月から開講します。素敵な自分になれるフィットネスを探してみませんか？						
2	3	4	5	6	7	8
	らく楽エアロ (開校式) 10:00~11:30	ボールで筋トレ (開校式) 10:00~11:00	リズム体操 (開校式) 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア (開校式) 10:00~11:30	筋力活力元気塾 (開校式) 10:00~11:00	
		トレーニングサポート (開校式) 10:00~12:00	エンジョイ・ヨガ (開校式) 10:00~11:30	カワイ体育チャレンジ (開校式) 15:00~17:40		
	キッズトランポリン (開校式) 15:30~17:45	キッズアスリート (開校式) 16:20~17:50		ヒップホップダンス (開校式) 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ (開校式) 14:30~17:50	
		ナイト・ヨガ (開校式) 19:00~20:00		ソフトテニス (開校式) 18:30~20:00	トレーニングサポート (開校式) 18:00~20:00	
9	10	11	12	13	14	15
	らく楽エアロ 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
		トレーニングサポート 10:00~12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40		
	キッズトランポリン 15:30~17:45	キッズアスリート 16:20~17:50		ヒップホップダンス 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
		ナイト・ヨガ 19:00~20:00		ソフトテニス 18:30~20:00	トレーニングサポート 18:00~20:00	
16	17	18	19	20	21	22
	らく楽エアロ 10:00~11:30	ボールで筋トレ 10:00~11:00	リズム体操 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア 10:00~11:30	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
		トレーニングサポート 10:00~12:00	エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	カワイ体育チャレンジ 15:00~17:40		
	キッズトランポリン 15:30~17:45	キッズアスリート 16:20~17:50		ヒップホップダンス 16:00~18:00	カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	
		ナイト・ヨガ 19:00~20:00		ソフトテニス 18:30~20:00	トレーニングサポート 18:00~20:00	
23/30	24	25	26	27	28	29
				休館日		