

## 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		

# 平成29年度 スポーツ教室 日程表<5月>

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6
7	8 らく楽エアロ (奥津) 10:00~11:30 キッズトランポリン 15:30~17:45	9 ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリート 16:20~17:50 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	10 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	11 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 ヒップホップダンス 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	12 筋力活力元気力 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50 トレーニングサポート 18:00~20:00	13
14	15	16 ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリート 16:20~17:50 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	17 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	18 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 ヒップホップダンス 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	19 筋力活力元気力 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50 トレーニングサポート 18:00~20:00	20
21	22 らく楽エアロ (奥津) 10:00~11:30 キッズトランポリン 15:30~17:45	23 ボールで筋トレ 10:00~11:00 トレーニングサポート 10:00~12:00 キッズアスリート 16:20~17:50 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	24 リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	25 26 <b>休館日</b>	26 筋力活力元気力 10:00~11:00 カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	27
28	29 らく楽エアロ (志子田) 10:00~11:30 キッズトランポリン 15:30~17:45	30	31	<b>スポーツの春です!</b>    		