

# 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	17	18	19	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 <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>    		

# 平成29年度 スポーツ教室 日程表<6月>

日	月	火	水	木	金	土				
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">&lt;なんだかだるい・・・と感じたら&gt;</p> <p>季節の変わり目は気温差が大きく、思っている以上に体はダメージを受け、体調管理が難しい時期です。だるい、疲れやすいと感じたら晴れた日は積極的に外に出て、太陽の光を浴びましょう。気分転換にウォーキングやジョギングがおすすめです。</p>				<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">1</p> リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイチャレンジ 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	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">2</p> 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 トレーニングサポート 18:00~20:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">3</p>				
				<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">4</p> 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	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">5</p> 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 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">6</p> リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">7</p> リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイチャレンジ 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	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">8</p> 筋力活力元気塾 10:00~11:00  トレーニングサポート 18:00~20:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">9</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">10</p> トランポリン 無料体験会  
				<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">11</p> 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	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">12</p> 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 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">13</p> リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">14</p> リフレッシュ・シニア 10:00~11:30  ヒップホップダンス 16:00~18:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">15</p> 筋力活力元気塾 10:00~11:00  トレーニングサポート 18:00~20:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">16</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">17</p>
				<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">18</p> 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	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">19</p> 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 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">20</p> リズム体操 10:00~11:30 エンジョイ・ヨガ 10:00~11:30	休館日		<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">21</p> 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	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">22</p>
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">25</p> 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	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">26</p> トレーニングサポート 10:00~12:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">27</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">28</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">29</p> リフレッシュ・シニア 10:00~11:30 カワイチャレンジ 15:00~17:40  ソフトテニス 18:30~20:00	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">30</p> カワイ体育エンジョイ 14:30~17:50	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">31</p>				