

いしのまき総合スポーツクラブ 平成29年11月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1		2	3
			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 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	文化の日
						市民ハイキング & 芋煮会 牧山市民の森
5	6	7	8	9	10	11
	らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30	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	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 15:00~17:40 ヒップホップ 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00		
	キッズランボリン 15:30~17:45	キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00				
					トレーニングサポート 18:00~20:00	
12	13	14	15	16	17	18
	らく楽エアロ(志子田) 10:00~11:30	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	リズム体操(閉講式) 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 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	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
	キッズランボリン 15:30~17:45	キッズアスリート 16:30~18:00 ナイト・ヨガ 19:00~20:00			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	
19	20	21	22	23	24	25
	らく楽エアロ(奥津) 10:00~11:30	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		勤労感謝の日	筋力活力元気塾 10:00~11:00	
	キッズランボリン 15:30~17:45	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		休館日	カワイ体育エンジョイ(閉講式) 14:30~17:50 トレーニングサポート 18:00~20:00	
26	27	28	29	30	<閉講式のお知らせ> 12月から体育館アリーナ及び第二武道場の改修工事のため今年度に限りキッズランボリン、キッズアスリート、カワイ体育教室、リズム体操教室、ナイトヨガ教室が11月で閉講になります。 平成30年4月よりリニューアルした体育館で新たに教室がスタートします。来年度も宜しくお願いいたします。	
	らく楽エアロ(志子田) 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(閉講式) 16:00~18:00		
	キッズランボリン(閉講式) 15:30~17:45					

いしのまき総合スポーツクラブ 平成29年12月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">Happy Christmas</p> <p>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>					1	2
					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	
3	4	5	6	7	8	9
	らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30	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	エンジョイ・ヨガ 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 18:00～20:00	
10	11	12	13	14	15	16
 キッズクラス クリスマス会	らく楽エアロ（奥津） 10:00～11:30	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	エンジョイ・ヨガ 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 18:00～20:00	
17	18	19	20	21	22	23
	らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30	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	エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	リフレッシュ・シニア 10:00～11:30		
24	25	26	27	28	29	30
休館日 31				休館日	休館日	休館日