

いしのまき総合スポーツクラブ 平成30年3月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土			
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">＜平成30年度新規会員募集＞</p> <p style="margin: 0;">3月12日（月）10：00より受付開始</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">個人の健康度や体力、目的に合ったプログラムをお選びいただけるように、キッズから成人まで14教室が4月より随時開講します。お子様から高齢の方まで、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。来年度もどうぞ宜しくお願い致します。</p>				1 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	2 筋力活力元気塾 10:00～11:00	3 ひな祭り 			
					トレーニングサポート 18:00～20:00				
			4	5	6	7	8	9	10
				らく楽エアロ（奥津） 10:00～11:30	ボールで筋トレ 10:00～11:30 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	
11	12	13	14	15	16	17			
	らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30 新規会員募集 受付開始	ボールで筋トレ 10:00～11:30 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（閉講式） 10:00～11:30	筋力活力元気塾（閉講式） 10:00～11:00 トレーニングサポート （閉講式）18:00～20:00				
18	19	20	21	22	23	24			
		ボールで筋トレ（閉講式） 10:00～11:30 トレーニングサポート （閉講式）10:00～12:00	春分の日	休館日					
25	26	27	28	29	30	31			
	らく楽エアロ（志子田） （閉講式）10:00～11:30		エンジョイ・ヨガ（閉講式） 10:00～11:30						

平成30年度 いしのまき総合スポーツクラブ 教室スケジュール <4月>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	らく楽エアロ (開講式) 10:00~11:30	ボールエクササイズ (開講式) 10:00~11:00	エンジョイヨガ (開講式) 10:00~11:30 ハッスル体操 (開講式) 10:00~11:30	リフレッシュ・シニア (開講式) 10:00~11:30 カワイ体育チャレンジ (開講式) 15:15~18:00 ヒップホップダンス (開講式) 16:00~18:00 ソフトテニス (開講式) 18:30~20:00	筋力活力元気塾 (開講式) 9:45~12:00	
	キッズトランポリン (開講式) 15:30~17:40	キッズアスリート (開講式) 16:30~18:00 夜のゆったりヨガ (開講式) 19:00~20:00			カワイ体育エンジョイ (開講式) 15:15~18:00	
8	9	10	11	12	13	14
	らく楽エアロ 10:00~11:30	ボールエクササイズ 10:00~11:00	エンジョイヨガ 10:00~11:30 ハッスル体操 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 15:15~18:00 ヒップホップダンス 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	筋力活力元気塾 9:45~12:00	
	キッズトランポリン 15:30~17:40				カワイ体育エンジョイ 15:15~18:00	
15	16	17	18	19	20	21
	らく楽エアロ 10:00~11:30	ボールエクササイズ 10:00~11:00	エンジョイヨガ 10:00~11:30 ハッスル体操 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 15:15~18:00 ヒップホップダンス 16:00~18:00 ソフトテニス 18:30~20:00	筋力活力元気塾 9:45~12:00	
	キッズトランポリン 15:30~17:40	キッズアスリート 16:30~18:00 夜のゆったりヨガ 19:00~20:00			カワイ体育エンジョイ 15:15~18:00	
22	23	24	25	26	27	28
	ウォーキング&ストレッチ 10:00~12:00			休館日		
					カワイ体育エンジョイ 15:15~18:00	
29 昭和の日	30	◇新年度が始まります。スポーツ、始めませんか!◇				
	振替休日	 <p>4月より各教室が開講します。 暖かい日が増え、春の訪れも間近ですね。春が来たと思ったらすぐに薄着の季節に突入します。 さあ、素敵な自分を目指して、楽しく体を動かしましょう。 何を始めようか迷っている方は、いしのまき総合スポーツクラブを覗いてみて下さい。 あなたに合ったフィットネスが見つかるかもしれません。</p>				