

# 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 らく楽エアロ (開講式) 10:00~11:30  キッズトランポリン (開講式) 15:30~17:40	3 ボールエクササイズ (開講式) 10:00~11:00  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	4 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	5 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	6 筋力活力元気塾 (開講式) 9:45~12:00  カワイ体育エンジョイ (開講式) 15:15~18:00	7
8	9 らく楽エアロ 10:00~11:30  キッズトランポリン 15:30~17:40	10 ボールエクササイズ 10:00~11:00	11 エンジョイヨガ 10:00~11:30 ハッスル体操 10:00~11:30	12 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	13 筋力活力元気塾 9:45~12:00  カワイ体育エンジョイ 15:15~18:00	14
15	16 らく楽エアロ 10:00~11:30  キッズトランポリン 15:30~17:40	17 ボールエクササイズ 10:00~11:00  キッズアスリート 16:30~18:00 夜のゆったりヨガ 19:00~20:00	18 エンジョイヨガ 10:00~11:30 ハッスル体操 10:00~11:30	19 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	20 筋力活力元気塾 9:45~12:00  カワイ体育エンジョイ 15:15~18:00	21
22	23 ウォーキング&ストレッチ 10:00~12:00	24	25	26 休館日	27  カワイ体育エンジョイ 15:15~18:00	28
29 昭和の日	30 振替休日	◇新年度が始まります。スポーツ、始めませんか!◇				
		 <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>				

# 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 <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 らく楽エアロ (志子田) 10:00~11:30  キッズランボリン 15:30~17:40	8 ボールで筋トレ 10:00~11:00  キッズアスリート 16:30~18:00 夜のゆったりヨガ 19:00~20:00	9 エンジョイヨガ 10:00~11:30 ハッスル体操 10:00~11:30	10 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	11 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	12
13	14 ウォーキング&ストレッチ 10:00~12:00  キッズランボリン 15:30~17:40	15 ボールで筋トレ 10:00~11:00  キッズアスリート 16:30~18:00 夜のゆったりヨガ 19:00~20:00	16 エンジョイヨガ 10:00~11:30 ハッスル体操 10:00~11:30	17 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	18 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	19
20	21 らく楽エアロ (奥津) 10:00~11:30  キッズランボリン 15:30~17:40	22 ボールで筋トレ 10:00~11:00  キッズアスリート 16:30~18:00 夜のゆったりヨガ 19:00~20:00	23 エンジョイヨガ 10:00~11:30 ハッスル体操 10:00~11:30	24 <b>休館日</b>	25 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	26
27	28 ウォーキング&ストレッチ 10:00~12:00	29	30	31 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	スポーツの春です! 	