

(新) お申込み受付電話番号 04-7179-5755

健康ヨカ教室(柔道場)		A久波先生 B河本先生	曜日	時間	広報掲載予定日	電話申込開始日
1期	4/9,16,23	5/7,14,21,28	火	A:9:30~10:30 B:11:00~12:00	なし	A:4月2日(火) B:4月3日(水)
2期	6/4,11,18,25	7/2,9,16,23	火	A:9:30~10:30 B:11:00~12:00	5月15日(水)	A:5月17日(金) B:5月17日(金)
3期	7/30, 8/6,20,27	9/3,10,17,24	火	A:9:30~10:30 B:11:00~12:00	7月1日(月)	A:7月4日(木) B:7月5日(金)
4期	10/1,8,15,29	11/5,12,19,26	火	A:9:30~10:30 B:11:00~12:00	9月1日(日)	A:9月5日(木) B:9月6日(金)
5期	12/3,10,17,24	1/7,14,21,28	火	A:9:30~10:30 B:11:00~12:00	11月1日(金)	A:11月7日(木) B:11月8日(金)
6期	2/4,11,18,25	3/3,10,17,24	火	A:9:30~10:30 B:11:00~12:00	12月15日(日)	A:12月19日(木) B:12月20日(金)
ナイトピラティス(柔道場)		河本先生	曜日	時間	広報掲載予定日	電話申込開始日
1期	4/9,16,23	5/7,14,21,28	火	19:30~20:30	なし	4月6日(土)
2期	6/4,11,18,25	7/2,9,16,23	火	19:30~20:30	5月15日(水)	5月18日(土)
3期	7/30, 8/6,20,27	9/3,10,17,24	火	19:30~20:30	7月1日(月)	7月6日(土)
4期	10/1,8,15,29	11/5,12,19,26	火	19:30~20:30	9月1日(日)	9月7日(土)
5期	12/3,10,17,24	1/7,14,21,28	火	19:30~20:30	11月1日(金)	11月9日(土)
6期	2/4,11,18,25	3/3,10,17,24	火	19:30~20:30	12月15日(日)	12月22日(土)
マットピラティス(柔道場)		河本先生	曜日	時間	広報掲載予定日	電話申込開始日
1期	4/10,17,24	5/8,15,22,29	水	11:30~12:30	なし	4月4日(木)
2期	6/5,12,19,26	7/3,10,17,24	水	11:30~12:30	5月15日(水)	5月19日(日)
3期	7/31, 8/7,21,28	9/4,11,18,25	水	11:30~12:30	7月15日(月)	7月18日(木)
4期	10/2,9,16,30	11/6,13,20,27	水	11:30~12:30	9月15日(日)	9月19日(木)
5期	12/4,11,18,25	1/8,15,22,29	水	11:30~12:30	11月15日(金)	11月19日(火)
6期	2/5,12,19,26	3/4,11,18,25	水	11:30~12:30	1月15日(水)	1月16日(木)
初級ヨカ(柔道場)		増田先生	曜日	時間	広報掲載予定日	電話申込開始日
1期	4/11,18,25	5/9,16,23,30	木	9:30~10:30	なし	4月5日(金)
2期	6/6,13,20,27		木	9:30~10:30	5月15日(水)	5月20日(月)
3期	7/4,11,18,25		木	9:30~10:30	6月15日(土)	6月18日(火)
4期	8/1,8,22,29		木	9:30~10:30	7月15日(月)	7月16日(火)
5期	9/5,12,19,26		木	9:30~10:30	8月15日(木)	8月16日(金)
6期	10/3,10,17,31		木	9:30~10:30	9月15日(日)	9月17日(火)
7期	11/7,14,21,28		木	9:30~10:30	10月15日(火)	10月22日(火)
8期	12/5,12,19,26		木	9:30~10:30	11月15日(金)	11月18日(月)
9期	1/9,16,23,30		木	9:30~10:30	12月15日(日)	12月17日(火)
10期	2/6,13,20,27		木	9:30~10:30	1月15日(水)	1月17日(金)
11期	3/5,12,19,26		木	9:30~10:30	2月15日(土)	2月18日(火)
いきいき体操(柔道場)		久波先生	曜日	時間	広報掲載予定日	電話申込開始日
1期	4/12,26	5/10,17,24,31	金	13:30~14:30	なし	4月9日(火)
2期	6/7,14,21,28	7/5,12,19,26	金	13:30~14:30	5月15日(水)	5月22日(水)
3期	8/2,9,23,30	9/6,13,20,27	金	13:30~14:30	7月15日(月)	7月18日(木)
4期	10/4,11,18	11/1,8,15,22,29	金	13:30~14:30	9月15日(日)	9月19日(木)
5期	12/6,13,20,27	1/10,17,24,31	金	13:30~14:30	11月15日(金)	11月19日(火)
6期	2/7,14,21,28	3/6,13,20,27	金	13:30~14:30	1月15日(水)	1月16日(木)
親子体操教室(剣道場)			曜日	時間	広報掲載予定日	電話申込開始日
1期	6/1,8,15,22		土	10:00~12:00	5月15日(水)	5月18日(土)