

2024年 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ			
7	8	9	10	11	12	13
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
14	15	16	17	18	19	20
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ		10:00~12:00 ノルディック ウォーキング	
21	22	23	24	25	26	27
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
28	29	30				
	昭和の日	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ				

2024年 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:30~11:30 貯筋クラブ		憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日 振替休日		13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:00~12:00 ノルディック ウォーキング 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
12	13	14	15	16	17	18
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ					
19	20	21	22	23	24	25
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
26	27	28	29	30	31	
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ		10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			

2024年 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ			
9	10	11	12	13	14	15
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ		10:00~12:00 ノルディック ウォーキング	
16	17	18	19	20	21	22
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
23	24	25	26	27	28	29
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
30						

2024年 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ				
7	8	9	10	11	12	13
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ		10:00~12:00 ノルディック ウォーキング	
14	15	16	17	18	19	20
	海の日	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
21	22	23	24	25	26	27
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~15:00 アクティブフィット	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ		10:00~12:00 ノルディック ウォーキング	
28	29	30	31			
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30~11:30 貯筋クラブ			