

令和2年度 第3期 健康スポーツ教室日程表

会 場	教 室 名	定員	場 所	曜 日	時 間	第 3 期															
						1 2 月			1 月				2 月				3 月				計
信 篤 市 民 体 育 館	ストレッチ＆ コンディショニング教室	35人	体育館	金曜日	9:00 ～ 9:45	4	11	18	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	15回
	初級者の エアロビクスダンス教室	35人	体育館	金曜日	10:00 ～ 10:45	4	11	18	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	15回
	初心者のヨガ教室	35人	体育館	金曜日	11:00 ～ 11:45	4	11	18	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	15回
	リラックスヨガ教室	35人	体育館	金曜日	12:00 ～ 12:45	4	11	18	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	15回