

## 令和2年度 ISG塩浜 健康スポーツ教室 第3期 のご案内

記号	教室名	場所	曜日	時間	定員	第 3 期									
						12月		1月		2月		3月		計	
火 1	初心者の健康ストレッチ教室	第1武道場	火曜日	9:00 ~ 9:45	35	1	8	5	12	2	9	2	9		15回
	健康ストレッチ&リズム体操教室			10:00 ~ 10:45	35	15	22	19	26	16		16	23		
水 1	ヘルシーヨガ教室	第2武道場	水曜日	11:00 ~ 11:45	35	2	9	6	13	3	10	3	24	15回	
	やさしいピラティス教室			12:00 ~ 12:45	35	16	23	20	27	17	24	31			
木 1	レッツエンジョイ！初級エアロビクス教室	第1武道場	木曜日	13:00 ~ 13:45	35	3	10	7	14	4	18	4	11	15回	
	タオルを使ったストレッチ教室			14:00 ~ 14:45	35	17	24	21	28	25		18	25		
金 1	骨・コツストレッチ教室	第1武道場	金曜日	11:00 ~ 11:45	35	4	11	8	15	5	12	5	12	15回	
	リズム体操教室			12:00 ~ 12:45	35	18		22	29	19	26	19	26		