

令和3年度 ISG塩浜 健康スポーツ教室 第3期 のご案内

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