

令和3年度 第3期 健康スポーツ教室日程表

会場	教室名	場所	曜日	時間	定員	第3期					計			
						12月		1月		2月		3月		
信篤市民体育館	ストレッチ& コンディショニング教室	体育館	金曜日	9:00 ~ 9:45	40人	3	10	7	14	4	18	4	11	15回
	初級者の エアロビクスダンス教室			10:00 ~ 10:45	40人	17	24	21	28	25		18	25	
	初心者のヨガ教室	体育館	金曜日	11:00 ~ 11:45	40人	3	10	7	14	4	18	4	11	15回
	リラックスヨガ教室			12:00 ~ 12:45	40人	17	24	21	28	25		18	25	