

10月 公開指導 予定表

下記の公開指導名の横に記載がない場合は第二武道場(畳の部屋)で行います。
シェイプボディ、エアロビクスは室内履きが必要です。

月	火	水	木	金	土	日
<p>事前に「公開指導参加者 確認事項」(館内POP、チラシ、HPに掲載)をよくご確認のうえ【公開指導参加 チェックリスト】に必要事項を記入しチケットとあわせてご提出ください。</p>			1	2	3	4
			健康太極拳(サブアリーナ) 9:15~ エアロビクス(サブアリーナ) 10:30~ 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15~ ②13:45~	エアロビクス(小体育室) 13:30~ アンチエイジングヨガ 13:30~ ヨガ 15:00~	リズム体操 9:15~ ヨガ 10:45~	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	身体いきいき体操 ① 9:15~ ②10:45~ エアロビクス(小体育室) 19:00~		健康太極拳(サブアリーナ) 9:15~ エアロビクス(サブアリーナ) 10:30~ 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15~ ②13:45~	エアロビクス(小体育室) 13:30~ アンチエイジングヨガ 13:30~ ヨガ 15:00~	リズム体操 9:15~ ヨガ 10:45~	
12	13	14	15	16	17	18
シェイプボディ(第一武道場) 10:00~ のびのび健康づくり体操 13:30~ ヨガ 19:30~	身体いきいき体操 ① 9:15~ ②10:45~ エアロビクス(小体育室) 19:00~		健康太極拳(サブアリーナ) 9:15~ エアロビクス(サブアリーナ) 10:30~ 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15~ ②13:45~	エアロビクス(小体育室) 13:30~ アンチエイジングヨガ 13:30~ ヨガ 15:00~	リズム体操 9:15~ ヨガ 10:45~	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	身体いきいき体操 ① 9:15~ ②10:45~ エアロビクス(小体育室) 19:00~		健康太極拳(サブアリーナ) 9:15~ エアロビクス(サブアリーナ) 10:30~ 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15~ ②13:45~	エアロビクス(小体育室) 13:30~ アンチエイジングヨガ 13:30~ ヨガ 15:00~		
26	27	28	29	30	31	
シェイプボディ(第一武道場) 10:00~ のびのび健康づくり体操 13:30~ ヨガ 19:30~	身体いきいき体操 ① 9:15~ ②10:45~ エアロビクス(小体育室) 19:00~		健康太極拳(サブアリーナ) 9:15~ エアロビクス(サブアリーナ) 10:30~ 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15~ ②13:45~	エアロビクス(小体育室) 13:30~ アンチエイジングヨガ 13:30~ ヨガ 15:00~	リズム体操 9:15~ ヨガ 10:45~	