


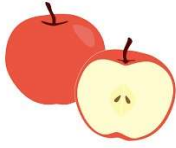



日	月	火	水	木	金	土
						1
<p>気温が低い時に運動をする場合は、ケガの防止のために、 運動前に準備運動を取り入れて身体を温めてから運動しましょう！</p>						<p>よくばりエアロ 10:30~12:00</p> <p>バトントワリング 教室 (初級コース) 13:30~14:30</p> <p>バトントワリング 教室 (中級コース) 13:30~15:00</p>
						
2	3	4	5	6	7	8
<p>レスリング (滑川高校) 10:00~12:00</p> <p></p>	<p>フラダンス (昼) 10:00~11:30</p> <p>わんぱく運動教室 16:30~17:15</p> <p>ジュニア運動教室 17:30~18:15</p>	<p>やさしいエクササイズ 10:30~11:30</p> <p>キッズダンス 16:30~17:15</p> <p>バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45</p> <p>ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00</p>	<p>ヨーガ・セラピー 10:15~11:30</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30</p> <p>レスリング (日医工) 18:30~20:30</p>	<p>リズムウォーキング 10:30~11:30</p> <p>フラダンス (夜) 19:00~20:30</p>	<p>カイトピクス 10:30~11:30</p>	<p>よくばりエアロ 10:30~12:00</p> <p>バトントワリング 教室 (初級コース) 13:30~14:30</p> <p>バトントワリング 教室 (中級コース) 13:30~15:00</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>レスリング (滑川高校) 10:00~12:00</p>	<p>わんぱく運動教室 16:30~17:15</p> <p>ジュニア運動教室 17:30~18:15</p>	<p>建国記念の日</p> <p></p> <p>新体操教室 16:45~17:45</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30</p> <p>レスリング (日医工) 18:30~20:30</p>	<p>ヨーガ・セラピー 10:15~11:30</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30</p> <p>レスリング (日医工) 18:30~20:30</p>	<p>リズムウォーキング 10:30~11:30</p> <p>バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45</p>	<p>カイトピクス 10:30~11:30</p> <p>ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00</p>	<p>よくばりエアロ 10:30~12:00</p>
16	17	18	19	20	21	22
<p>レスリング (滑川高校) 10:00~12:00</p>	<p>フラダンス (昼) 10:00~11:30</p> <p>わんぱく運動教室 16:30~17:15</p> <p>ジュニア運動教室 17:30~18:15</p>	<p>やさしいエクササイズ 10:30~11:30</p> <p>キッズダンス 16:30~17:15</p> <p>バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45</p> <p>ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00</p>	<p>ヨーガ・セラピー 10:15~11:30</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30</p> <p>レスリング (日医工) 18:30~20:30</p>	<p>リズムウォーキング 10:30~11:30</p> <p>バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45</p> <p>フラダンス (夜) 19:00~20:30</p>	<p>ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00</p> <p></p>	<p>よくばりエアロ 10:30~12:00</p> <p>バトントワリング 教室 (初級コース) 13:30~14:30</p> <p>バトントワリング 教室 (中級コース) 13:30~15:00</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>レスリング (滑川高校) 10:00~12:00</p> <p></p>		<p>バウンドテニス教室 (初心者コース) 19:00~20:45</p> <p>ホップ!ステップ! ジャンプ! スポーツ塾 19:30~21:00</p>	<p>新体操教室 16:45~17:45</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18:00~19:30</p> <p>レスリング (日医工) 18:30~20:30</p>	<p>リズムウォーキング 10:30~11:30</p> <p>バウンドテニス広場 レベルアップコース 18:30~20:45</p>	<p></p>	<p>よくばりエアロ 10:30~12:00</p>