

日程変更のある教室のみ掲載しております。

ミーティングルーム開催教室(夏期)

教室名	日程										振替日	
	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5
コアダンス	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5
バランスアップ & ストレッチケア	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5
骨盤エクササイズ	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5
火曜ヨガ19-20	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/24	8/31	9/14	9/21		9/28	
姿勢改善 エクササイズ	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15			9/22	
タオルdeロコモ 予防エクササイズ	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/25	9/1	9/15			9/22	
水曜ヨガ19-20	7/7	7/14	7/21	7/28	8/25	9/1	9/15	9/22			9/29	
やさしいステップ エクササイズ	7/8	7/15	7/29	8/5	8/26	9/2	9/16				10/7	
木曜ヨガ(夜)	7/8	7/15	7/29	8/26	9/2	9/9	9/16				10/7	10/14
ZUMBA ゴールド	7/9	7/30	8/6	9/3	9/17						10/8	
バレトン ソール・ シンセシス(昼)	7/9	7/16	7/30	8/6	9/3	9/10	9/17	9/24			10/8	10/15
スロートレーニング & コアトレーニング	7/9	7/30	8/6	9/3	9/10	9/17	9/24	10/8			10/15	10/22

ミーティングルーム開催教室(秋期)

教室名	日程										振替日	
	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	なし	回数減 全9回
木曜ヨガ(夜)	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	なし	回数減 全9回
バレトン ソール・ シンセシス(昼)	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		なし	回数減 全8回
スロートレーニング & コアトレーニング	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		なし	回数減 全7回