

令和3年度 黒埼地区総合体育館 冬期スポーツ教室 日程表

R4.3.5改訂

教室名	日程										曜日	時間	回数		会場
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩			変更前	変更後	
からだにやさしいヨガ(朝)	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14	-	-	-	月	10:00~ 11:00	7	1	会議室
ZUMBA(昼)	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14	-	-	-	月	11:15~ 12:00	7	1	剣道場
ZUMBA(夜)	1/17	1/24	1/31	2/14	2/21	2/28	3/14	-	-	-	月	19:30~ 20:15	7	1	剣道場
やさしい健康	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	火	10:00~ 11:00	10	2	体育室全面
ピラティス(火)	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	火	19:00~ 20:00	10	2	剣道場
バレトンS・S(夜)	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	火	20:15~ 21:00	10	2	剣道場
太極拳	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	水	9:30~ 11:00	10	2	剣道場
いきいき健康	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	水	14:00~ 15:00	10	2	体育室1/2
からだにやさしいヨガ(夜)	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	水	19:00~ 20:00	10	2	会議室
バレトンS・S(朝)	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	木	10:00~ 10:45	10	1	剣道場
リンパ コンディショニング	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	木	11:00~ 11:45	10	1	剣道場
骨盤エクササイズ	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	木	14:15~ 15:15	10	1	会議室
ヨガ(夜)	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	木	19:00~ 20:00	10	1	会議室
ヨガ1	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	金	9:30~ 10:30	10	2	剣道場
ヨガ2	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	金	10:45~ 11:45	10	2	剣道場
ピラティス(金)	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	-	金	19:30~ 20:30	9	2	会議室

※『まん延防止等重点措置』(1/21-3/6)適用に基づく施設休館のため、スポーツ教室中止