

## 亀田総合体育館【冬】スポーツ教室一回券対象教室日程表

ソフトエアロビクス (木)14:00～15:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16				
エアロ&ボクサ (木)19:15～20:50	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16				
プールdeフィットネス (水)11:45～12:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15				
アクアエクササイズ(火) (火)11:10～12:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
アクアエクササイズ(土) (土)10:30～11:20	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18				
ラテンダンスエクササイズ (火)10:00～10:50	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
バランスコーディネーション (火)11:10～12:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
ゆったり健康 (火)14:00～15:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
骨盤エクササイズ (火)15:25～16:25	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
タオルdeロコモ予防EX (水)13:30～14:30	1/18	1/25	2/1	2/15	2/22	3/1	3/15							
バレトン(昼) (金)15:30～16:20	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17				
スロー&コアトレーニング (金)20:00～21:00	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17				
いきいきフィットネス (木)14:00～15:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16				
フラダンス (火)11:20～12:20	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
はじめてのフラダンス (火)12:30～13:30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
タヒチアンダンス (火)20:00～21:00	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21				
太極拳(タイチーダンス) (水)10:00～10:45	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15				
ジャイロキネシス (水)11:00～12:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15				
ルーシーダットン(水) (水)14:30～15:30	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15				
ルーシーダットン(木) (木)11:00～12:00	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16				
バレトン(夜) (木)19:30～20:20	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16				