

2024年 8月 Ama-Spo club 予定表

日	曜日	教室名	開講時間	開講場所			
1	木	初心者向けベリーダンス	10:10~11:40	展示ホール			
		初心者向けフラダンス教室	13:15~14:45	展示ホール			
2	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール			
3	土						
4	日						
5	月						
6	火				やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	展示ホール
7	水				やさしいリズム体操	10:10~11:40	体育館
		ヨガ教室	13:15~14:45	体育館			
8	木	初心者向けベリーダンス	10:10~11:40	体育館			
		初心者向けフラダンス教室	13:15~14:45	体育館			
9	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール			
10	土						
11	日				山の日		
12	月				振替休日		
13	火				休館日		
14	水						
15	木						
16	金						
17	土						
18	日						
19	月				休館日		
20	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	展示ホール			
21	水	やさしいリズム体操	10:10~11:40	展示ホール			
		※ヨガ教室はお休みです。					
22	木	初心者向けベリーダンス	10:10~11:40	展示ホール			
		※初心者向けフラダンス教室はお休みです。					
23	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール			
24	土						
25	日						
26	月				休館日		
27	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	展示ホール			
28	水	やさしいリズム体操	10:10~11:40	展示ホール			
		ヨガ教室	13:15~14:45	展示ホール			
29	木	初心者向けベリーダンス	10:10~11:40	展示ホール			
		初心者向けフラダンス教室	13:15~14:45	展示ホール			
30	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール			
31	土						

8月

※必ず市民センターのロビーにご集合ください。受付後、会場はご案内いたします。

集合時間は午前の部(☉☉☉☉)は10時、午後の部(☉☉)は13時です。