

2024年 10月 Ama-Spo club 予定表

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

※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。