

2024年 11月 Ama-Spo club 予定表

日	曜日	教室名	開講時間	開講場所
1	金	※ 第20回 天草大陶磁器展のため Ama-Spo club はお休みです。		
2	土			
3	日	文化の日		
4	月	振替休日		
5	火	休館日		
6	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
7	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
8	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール
9	土			
10	日			
11	月	休館日		
12	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	体育館
13	水	※やさしいリズム体操はお休みです。		
		ヨガ教室	13:15~14:45	体育館
14	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
15	金	※コンディショニングはお休みです。		
16	土			
17	日			
18	月	休館日		
19	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	体育館
20	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
21	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
22	金	コンディショニング	10:10~11:40	体育館
23	土	勤労感謝の日		
24	日			
25	月	休館日		
26	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	展示ホール
27	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。		
28	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
29	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール
30	土			

※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。