

2024年 12月 Ama-Spo club 予定表

日	曜日	教室名	開講時間	開講場所
1	日			
2	月	休館日		
3	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	展示ホール
4	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
5	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
6	金	コンディショニング	10:10~11:40	体育館
7	土			
8	日			
9	月			
10	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	展示ホール
11	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
12	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
13	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール
14	土			
15	日			
16	月	休館日		
17	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	展示ホール
18	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
19	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
20	金	※コンディショニングはお休みです。		
21	土	<p>今年もお世話になりました。 2025年もAma-Spo clubを よろしくおねがいします!</p>		
22	日			
23	月			
24	火			
25	水			
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

※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(火)(水)(木)は10時、午後の部(水)は13時です。