

スポールおおやまクラブ

令和 **8** 年度 スクール年間日程表

スクール名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ソフトエアロ&ヨガ 火 9:40~10:00	7 14 21	12 19 26	9 16 23	7 14 21	4 18 25	1 8 15	1 13 20	3 10 17 24	1 8 15	12 19 26	2 9 16	2 9 16
整うヨガ 火 19:30~20:30	7 14 21	12 19 26	9 16 30	7 14 21	4 18 25	1 8 15	6 13 20	10 17 24	1 8 15	12 19 26	2 9 16	2 9 16
トランポックス (水) 水 19:30~20:30	8 15 22	13 20 27	3 10 17	1 15 29	5 19 26	2 9 16	7 21 28	4 11 18	2 9 16	6 13 20	3 10 17	3 10 17
いきいきストレッチ体操 ★ 木 14:00~15:00	9 16 23	7 14 21	4 11 18	2 9 23	6 13 20	3 10 17	1 15 22	5 12 19	3 10 17	7 14 21	4 18 25	4 11 18
メンテナンスヨガ 木 19:30~20:30	9 16 23	7 14 21	4 11 18	2 9 23 30	20 27	3 10 17	1 15 22	5 12 19	3 10 17	7 14 21	4 18 25	4 11 18
遊悠元気塾 ★ 金 9:40~11:00	10 17 24	8 15 22	5 12 19	3 10 24 31	21 28	4 11 18	2 16 23	6 13 20	4 11 18	8 15 22	5 12 19	5 12 19
やさしいヨガ 金 13:00~14:00	10 17 24	8 15 22	5 12 19	3 10 24 31	21 28	11 18 25	9 16 23	6 13 20	4 11 18	8 15 22	5 12 19	5 12 19
金曜太極拳 金 19:15~20:45	10 17 24	8 15 22	5 12 19	3 10 24	7 21 28	4 11 18	2 16 23	6 13 20	4 11 18	8 15 22	5 12 19	5 12 19
トランポックス (土) 土 9:50~10:50	11 18 25	9 16 23	6 20 27	4 11 18 25	22 29	5 12 19	3 10 17	14 21 28	5 12 19	9 16 23	6 20 27	6 13 20
はじめての太極拳 土 13:30~15:00	11 18 25	9 16 23	6 13 20	4 11 18	1 8 22	5 12 19	3 10 17	7 14 28	5 12 19	9 16 23	6 13 20	6 13 20
バランスボールエクササイズ 土 13:40~14:40	4 18 25	9 16 23	6 20 27	4 11 18 25	22 29	5 12 19	3 10 17	14 21 28	5 12 19	9 16 23	6 20 27	6 13 20
エアロビクス&ピラティス 土 19:20~20:30	11 18 25	9 16 23	6 20 27	4 11 18 25	22 29	5 12 19	3 10 17	14 21 28	5 12 19	9 16 23	6 20 27	6 13 20

年間36回 (受講料: 1,800円/月)

★中・高年 健康づくりスクール

たのしい がんばる キッズスポーツ

スクール名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
たのしいキッズスクール 土 9:40~10:20	11	9	6	4	1	5	3	14	5	9	6	6
	18	16	13 武道場	11	22	12	17	21	12	16	13	13
がんばるキッズスクール 土 10:40~11:40	25		20	18	29	19	24	28	19	23	20	20

年間36回（受講料：1,800円/月）