



夏のコース型教室

日程表 7月~9月



| 曜日 | 教室 | 開催日程 | | | 開催回数 |
|-------|--|------------|------------|------------|------|
| | | 7月 | 8月 | 9月 | |
| 月 | わくわく健康体操 | 4・11・25 | 1・8・22・29 | 5・12・26 | 10 |
| 火 | インナーシェイプヨガ/朝のバドミントン/ 卓球①/卓球②/ジュニアバレエ | 5・12・26 | 2・9・23・30 | 6・13・27 | 10 |
| | 調整骨盤ピラティス | 5・12・26 | 2・9・23 | 6・13・27 | 9 |
| 水 | ココロとカラダのヨガ/楽しく運動しよう/ ジュニアヒップホップ/ヒップホップダンス/ 幼児体操(年中)/幼児体操(年長) | 6・13・20・27 | 3・10・24・31 | 7・14・21 | 11 |
| | 頭すっきり体操/意気揚々/親子体操 | 6・13・20・27 | 3・24・31 | 7・14・21 | 10 |
| 木 | バレトン/気功/夜のバドミントン/ フラダンス/フラメンコ/ 木曜ベリーダンス/木曜ピラティス | 7・14・21・28 | 4・18・25 | 1・8・15・22 | 11 |
| 金 | 太極拳/やさしい筋力バランスUP/ 金曜卓球/はつらつ/ 基礎体力づくり/エンジョイ/金曜ベリーダンス | 8・15・22・29 | 5・19・26 | 2・9・16 | 10 |
| | 骨盤矯正&ヨガストレッチ | 8・15・22 | 5・19・26 | 2・9・16 | 9 |
| 土 | 初めての社交ダンス 入門! 体育塾 | 9・16・23・30 | 6・20・27 | 3・10・17・24 | 11 |
| 達筆への道 | | 11 | 1・22 | 5・12 | 5 |
| 絵手紙 | | 12 | 2・23 | 6・13 | 5 |