

# 総合体育館 教室スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名/ 伊藤	いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名/ 小田島	いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 神保	いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 小田島	いきいき健康運動 10:00~10:45 定員20名 / 神保		オキシジェノ 11:00~11:45 定員15名 / RIO
オキシジェノ 11:00~11:45 定員20名 / AYAKA				オキシジェノ 12:00~12:45 定員20名 / 鎌田		ラディカルパワー 12:00~12:45 定員15名 / STAFF
肩こり・膝痛・腰痛予防運動 13:00~13:40 定員15名 / AYAKA	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名/ 塚本	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / RIO	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / 塚本	いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / 小田島		ファイドウ 13:00~13:30 定員15名 / 鎌田
いきいき健康運動 13:00~13:45 定員20名 / STAFF				ロコモ予防運動教室 13:30~14:30 定員20名 / 佐藤		X55 13:45~14:15 定員15名 / 鎌田
	アブロススポーツ アカデミー 16:00~17:30		アブロススポーツ アカデミー 16:00~17:30	こども運動教室 16:30~17:30 定員20名 / 吉田		
~ 「肩こり・膝痛・腰痛予防運動」 は、4月21日（月）より開催 ~						
ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / AYAKA	オキシジェノ 19:10~19:55 定員15名 / SACHIE	ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / 小田島	オキシジェノ 19:10~19:55 定員15名 / AYAKA	ラディカルパワー 19:10~19:40 定員15名 / 小田島	ラディカルパワー 19:00~19:30 定員15名 / AYAKA	
オキシジェノ 19:55~20:40 定員15名 / RIO	ユーバウンド 20:10~20:40 定員12名 / SACHIE	ファイドウ 19:55~20:25 定員15名 / 小田島	ラディカルパワー 20:10~20:40 定員15名 / 神保	X55 19:55~20:40 定員15名 / 小田島	トップライド 19:45~20:30 定員8名 / AYAKA	

