

2023年 9月 Ama-Spo club 予定表

日	曜日	教室名	開講時間	開講場所
1	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール
2	土			
3	日			
4	月	休館日		
5	火	やさしい体幹トレーニング	10:10~11:40	展示ホール
6	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
7	木	太極舞	10:10~11:40	展示ホール
		※初心者向けフラダンス教室はお休みです。		
8	金	※コンディショニングはお休みです。		
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	展示ホール
13	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
14	木	太極舞	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
9月 15	金	※コンディショニングはお休みです。		
16	土			
17	日			
18	月	敬老の日		
19	火	休館日		
20	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
21	木	太極舞	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
22	金	コンディショニング	10:10~11:40	展示ホール
23	土	秋分の日		
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	13:15~14:45	展示ホール
28	木	太極舞	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④④④④は10時、午後の部④④は13時です。