

## 健康づくり教室 12月/1月スケジュール

- ◆12月20日(木)予定の太極拳が19日(水)9時～生涯学習プラザに変更になりました。
- ◆1月よりヨガ教室は火曜日午前中中心のスケジュールに変更になります。

※ウォーキングジョギング教室はWJ教室と記載しています

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	8日	9日
	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	ヨガ 13時～15時 生涯学習プラザ	太極拳 ※13時～15時 市民体育館 第2武道室	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		
12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	15日	16日
	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	ヨガ 13時～15時 生涯学習プラザ	太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		
12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	22日	23日
	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ ヨガ 13時～15時 生涯学習プラザ		WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		
12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	29日	30日
振替休日		ヨガ 13時～15時 生涯学習プラザ	太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ			
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	12日	13日
	ヨガ 9時～11時 体育館柔道場 WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ ヨガ 13時～15時 体育館剣道場	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		
1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	19日	20日
成人の日	ヨガ 9時～11時 アースメイト		太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ ヨガ 13時～15時 アースメイト	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		
1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	26日	27日
	ヨガ 9時～11時 体育館柔道場 WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		
1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2日	3日
	ヨガ 9時～11時 体育館柔道場 WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		

ヨガ・太極拳ともに90分間のプログラムです