

健康づくり教室 3月/4月スケジュール

※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
2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	2日	3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		
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	9日	10日
	ヨガ 9時～11時 市民体育館 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 アースメイト	太極拳 9時～11時 市民体育館			
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	16日	17日
	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	ヨガ 13時～15時 アースメイト	太極拳 9時～11時 市民体育館	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	23日	24日
	ヨガ 10時～12時 アースメイト WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	祝日	太極拳 9時～11時 市民体育館 ヨガ 13時～15時 アースメイト			
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	30日	31日
	ヨガ 10時～12時 アースメイト WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	太極拳 9時～11時 アースメイト ヨガ 13時～15時 アースメイト	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		
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	6日	7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 アースメイト	太極拳 9時～11時 市民体育館			
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	13日	14日
	ヨガ 10時～12時 アースメイト WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	ヨガ 13時～15時 アースメイト	太極拳 9時～11時 市民体育館	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	20日	21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 アースメイト	太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ			
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	27日	28日
	ヨガ 10時～12時 アースメイト WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	ヨガ 13時～15時 アースメイト	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