

※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
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7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 足技塾 16時～18時 スポーツの社	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	体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月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 足技塾 16時～18時 スポーツの社	太極拳 9時～11時 市民体育館		体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
祝日		ヨガ 13時～15時 アースメイト 足技塾16時～18時 スポーツの社	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		
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28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 足技塾16時～18時 スポーツの社			体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	
7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4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 足技塾16時～18時 スポーツの社	太極拳 9時～11時 市民体育館		体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	
8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11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 足技塾16時～18時 スポーツの社	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	体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	
8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25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 足技塾16時～18時 スポーツの社	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	体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1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 生涯学習プラザ ヨガ 13時～15時 アースメイト 足技塾16時～18時 スポーツの社		WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	

ヨガ・太極拳ともに90分間のプログラムです