

※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

※フラッグフットボール教室はFFB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
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8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 スポーツの杜	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	チアダンス K9時30分～J10時40分～ 体幹トレ教室 19時～20時 大和田中体育館	
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15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 FFB教室17時～19時 市民体育館	太極拳9時～11時 市民会館 ヨガ 13時～15時 アースメイト 足技塾16時～18時 スポーツの杜	太極拳 9時～11時 市民体育館	WJ教室 10時～11時30分 アースメイト	体幹トレ教室 19時～20時 大和田中体育館	ランニングセミナー 9時30分～11時30分 総合運動公園
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
祝日		ヨガ 13時～15時 アースメイト 足技塾 16時～18時 スポーツの杜	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	チアダンス K9時30分～J10時40分～ 体幹トレ教室 19時～20時 大和田中体育館	
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
祝日	ヨガ 10時～12時 アースメイト	太極拳9時～11時 市民会館 ヨガ 13時～15時 アースメイト 足技塾16時～18時 スポーツの杜	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	ランニングセミナー 9時30分～11時30分 総合運動公園
9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6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 スポーツの杜	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	チアダンス K9時30分～J10時40分～ 体幹トレ教室 19時～20時 大和田中体育館	ランニングセミナー 9時30分～11時30分 総合運動公園
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13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 FFB教室17時～19時 市民体育館	太極拳9時～11時 市民会館 ヨガ 13時～15時 アースメイト 足技塾16時～18時 スポーツの杜	太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ		体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	
10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
祝日		ヨガ 13時～15時 アースメイト 足技塾 16時～18時 スポーツの杜	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	ランニングセミナー 9時30分～11時30分 総合運動公園
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	太極拳9時～11時 市民会館 ヨガ 13時～15時 アースメイト 足技塾16時～18時 スポーツの杜	太極拳 9時～11時 生涯学習プラザ		体幹トレ教室 19時～20時30分 大和田中体育館	
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3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 スポーツの杜				

ヨガ・太極拳ともに90分間のプログラムです

9/13(金)ウォーキング・ジョギング教室会場はアースメイトです。会場が異なりますのでご注意下さい。