



スクール・サークル 2016年3月/4月活動スケジュール

※4月からウォーキング・ジョギング教室は名称を「ロコモ予防と体幹ウォーキング教室」と変更します。

2016年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
		足技塾 16時～18時 萱田グラウンド	ヨガ教室 10時15分～11時45分 市民会館(リハ)	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	ランニング練習会 9時30分～八千代 チアダンス教室 10時～ 大西小 体幹トレ教室 19時～ 大中	
3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	ヨガ教室 13時15分～14時45分 市民会館(リハ) 足技塾 16時～18時 萱田グラウンド	ヨガ教室 10時15分～11時45分 市民会館(リハ)		体幹トレ教室 19時～20時 大和田中体育館	ランニング練習会 9時30分～11時30分 八千代運動公園 ピラティス教室 10時30分～11時30分 市民会館(第3)
3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
		足技塾 16時～18時 萱田グラウンド	ヨガ教室 10時15分～11時45分 市民会館(リハ)	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	チアダンス教室 10時～11時 大和田西小体育館 体幹トレ教室 19時～20時 大和田中体育館	ランニング練習会 9時30分～11時30分 岩名運動公園 ピラティス教室 10時30分～11時30分 市民会館(リハ)
3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
		ヨガ教室 13時15分～14時45分 市民会館(リハ) 足技塾 16時～18時 萱田グラウンド		WJ教室 10時～11時30分 市民体育館 かけっこ教室 ①13時15分②14時40分 総合グラウンド	体幹トレ教室 19時～20時 大和田中体育館	佐倉朝日健康 マラソン
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
	WJ教室 10時～11時30分 市民体育館	ヨガ教室 13時15分～14時45分 市民会館(リハ) 足技塾 16時～18時 萱田グラウンド		WJ教室 10時～11時30分 市民体育館		ピラティス教室 10時30分～11時30分 市民会館(第5)
4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日
	体幹ウォーク教室 10時～11時20分 市民体育館	ヨガ教室 13時15分～14時45分 市民会館(リハ) 足技塾 16時～18時 萱田グラウンド		体幹ウォーク教室 10時～11時20分 市民体育館		
4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日
		ヨガ教室 13時15分～14時45分 市民会館(リハ) 足技塾 16時～18時 萱田グラウンド		体幹ウォーク教室 10時～11時20分 市民体育館	チアダンス教室 9時30分～10時30分 生涯学習プラザ	ピラティス教室 10時30分～11時30分 市民会館(リハ)
4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日
	体幹ウォーク教室 10時～11時20分 市民体育館	ヨガ教室 13時15分～14時45分 市民会館(リハ) 足技塾 16時～18時 萱田グラウンド	新教室! 健美操体験会 10時20分～11時30分 市民会館(リハ)	体幹ウォーク教室 10時～11時20分 市民体育館		
4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	
	体幹ウォーク教室 10時～11時20分 市民体育館	ヨガ教室 13時15分～14時45分 市民会館(リハ) 足技塾 16時～18時 萱田グラウンド	新教室! 健美操体験会 10時20分～11時30分 市民会館(リハ)			

※ランニング練習会の4月以降の日程は調整中です。※健美操教室の無料体験会(4/21 & 28)を開催します!

※スケジュール問合せ 080-9459-5591