

平成29年度 エンジョイ健康教室開催スケジュール

< 前期 >

月	日	9:30~11:00	13:30~15:00
4月	19日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	21日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	26日(水)	エクササイズボール	バドミントン
5月	17日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	19日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	24日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	26日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	31日(水)	エクササイズボール	バドミントン
6月	7日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	9日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	14日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	16日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	23日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	28日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	30日(金)	スローエアロビクス	開催なし
7月	5日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	7日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	12日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	14日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	19日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	21日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	26日(水)	エクササイズボール	バドミントン

43回

< 中期 >

月	日	9:30~11:00	13:30~15:00
9月	6日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	8日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	13日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	20日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	27日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	29日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
10月	4日(水)	エクササイズボール	開催なし
	6日(金)	スローエアロビクス	開催なし
	13日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	20日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
11月	25日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	1日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	8日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	15日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	17日(金)	スローエアロビクス	開催なし
	22日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	24日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
29日(水)	エクササイズボール	バドミントン	

33回

< 後期 >

月	日	9:30~11:00	13:30~15:00
12月	6日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	8日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	13日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	15日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	20日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	22日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
1月	27日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	12日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	17日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	19日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	24日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	26日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
2月	31日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	2日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	7日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	9日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	14日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	16日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	21日(水)	エクササイズボール	バドミントン
23日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス	

40回

全 116 回