

平成28年度 エンジョイ健康教室開催スケジュール

＜ 前期 ＞

＜ 中期 ＞

＜ 後期 ＞

月	日	9:30~11:00	13:30~15:00
4月	20日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	22日(金)	ソフトエアロビクス	パドルテニス
	27日(水)	エクササイズボール	バドミントン
5月	6日(金)	ソフトエアロビクス	パドルテニス
	11日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	13日(金)	ソフトエアロビクス	開催なし
	18日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	20日(金)	ソフトエアロビクス	パドルテニス
	25日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	27日(金)	ソフトエアロビクス	パドルテニス
6月	1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)	ソフトエアロビクス	パドルテニス
	22日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	24日(金)	ソフトエアロビクス	パドルテニス
	29日(水)	エクササイズボール	バドミントン
7月	1日(金)	ソフトエアロビクス	開催なし
	6日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	8日(金)	ソフトエアロビクス	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)	ソフトエアロビクス	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)	ソフトエアロビクス	パドルテニス
	27日(水)	エクササイズボール	バドミントン

46回

月	日	9:30~11:00	13:30~15:00
9月	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
	14日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	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
	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	パドルテニス
	10月	5日(水)	エクササイズボール
7日(金)		開催なし	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
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
11月	4日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	9日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	11日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	18日(金)	スローエアロビクス	開催なし
	25日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	30日(水)	エクササイズボール	バドミントン

36回

月	日	9:30~11:00	13:30~15:00
12月	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
1月	6日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	13日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	18日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	20日(金)	スローエアロビクス	パドルテニス
	25日(水)	エクササイズボール	バドミントン
2月	1日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	3日(金)	スローエアロビクス	開催なし
	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	パドルテニス
	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

35回

全 117 回