

平成30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	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	ヨガ
	25日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	27日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
5月	9日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	16日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	18日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	23日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	25日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	30日(水)	エクササイズボール	バドミントン
6月	6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	ヨガ
	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	ヨガ
	27日(水)	スローエアロビクス	ヨガ
	29日(金)	スローエアロビクス	開催なし
7月	4日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	6日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	11日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	13日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
	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	ヨガ
	25日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	27日(金)	スローエアロビクス	ヨガ

47回

＜ 中期 ＞

月	日	9:30～11:00	13:30～15:00
9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	ヨガ
	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	ヨガ
	19日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	26日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	28日(金)	スローエアロビクス	ヨガ
10月	3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	バドミントン (予定)
	19日(金)	スローエアロビクス	バドミントン (予定)
	24日(水)	エクササイズボール	開催なし
	26日(金)	スローエアロビクス	バドミントン (予定)
	31日(水)	エクササイズボール	バドミントン
11月	2日(金)	スローエアロビクス	バドミントン (予定)
	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	バドミントン (予定)
	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	開催なし
	21日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	28日(水)	エクササイズボール	バドミントン

38回

＜ 後期 ＞

月	日	9:30～11:00	13:30～15:00
12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	バドミントン (予定)
	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	バドミントン (予定)
	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	バドミントン (予定)
1月	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	バドミントン (予定)
	16日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	18日(金)	スローエアロビクス	バドミントン (予定)
	23日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	25日(金)	スローエアロビクス	バドミントン (予定)
2月	30日(水)	エクササイズボール	バドミントン
	1日(金)	スローエアロビクス	バドミントン (予定)
	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	バドミントン (予定)
	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	バドミントン (予定)
	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	バドミントン (予定)	

40回

全 125 回