

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) | 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 | 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 | ヘルスアッププログラム |
| | 19日(金) | スローエアロビクス | ヘルスアッププログラム |
| | 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 | ヘルスアッププログラム |
| | 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 | ヘルスアッププログラム |
| | 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 | ヘルスアッププログラム |
| | 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