

平成23年度 各種教室のご案内 23年4月 ~ 24年3月

月			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
行事名														
ソフトエアロビクス	火曜日	10:00~11:10	4.5~6.21			6.28~9.27			10.4~12.6			1.10~3.27		
シェイプアップエアロ	木曜日	10:00~11:30	4.7~6.16			6.23~9.29			10.6~12.15			1.19~3.29		
	金曜日	10:00~11:30	4.8~6.17			6.24~9.30			10.7~12.9			1.20~3.23		
60歳からはつらつリズム体操	水曜日	15:00~16:00	4.6~6.22			6.29~9.28			10.5~12.14			1.18~3.28		
筋トレ・で・スリム	木曜日	14:00~15:30	4.7~6.16			6.23~9.29			10.6~12.15			1.19~3.29		
60歳からのいきいきトレーニング 初級		13:00~14:30	4.5~6.21						10.4~12.6(予)					
	火曜日	14:00~15:30				6.28~9.27						1.10~3.27		
		15:00~16:30	4.5~6.21						10.4~12.6(予)					
60歳からのいきいきトレーニング		13:00~14:30				6.24~9.30			10.7~12.9(予定)					
	金曜日	14:00~15:30	4.8~6.17									1.20~3.23		
		15:00~16:30				6.24~9.30			10.7~12.9(予定)					
リフレッシュヨガ	火曜日	9:30~10:30												
リフレッシュヨガ 中級		11:00~12:00	4.5~6.7			6.28~9.13			10.4~11.22			1.10~3.6		
フラダンス	月曜日	10:00~11:00		5.9~6.27										
太極拳	月曜日	10:00~11:00							10.3~11.28					

以上の教室は「往復葉書」での事前申込制 (応募方法等は大田区報でお知らせいたします。)

やさしいヨガ	水曜日	10:00~11:00	4.6~5.25		6.8~7.20			9.7~10.19	11.2~12.21			2.8~3.21		
仕事帰りのヨガ	木曜日	19:00~20:00						1~22	11.10~12.1			2.9~3.1		
リズムボクシング	月曜日	19:00~20:00		9~30		7.4~8.1								

以上の教室は「当日参加」で都合の良い日のみの参加も可能 (応募方法等は大田区報でお知らせいたします。)

【対象は15歳以上・定員30名・各種運動が可能な方・運動靴、運動着持参・】