

海陽愛♥あいクラブ 4月教室スケジュール

日	曜日	時間	教室名	場所
1	水	10:00~11:30	太極拳	海部公民館3階
		19:30~21:00	ナイトスポーツ	奥浦町民体育館
2	木	10:30~11:30	ストレッチ体操	海部公民館3階
		18:30~20:00	体づくりのためのボクシング	宍喰改善センター
3	金	20:00~21:00	エアロビクス	義仁荘
		19:00~21:00	トレーニングジム	海部公民館1階事務局
4	土	10:00~12:00	こどもわんぱく教室	海南小学校体育館
5	日			
6	月			
7	火	10:00~11:30	らくらく運動教室	海部公民館4階
		19:00~21:00	トレーニングジム	海部公民館1階事務局
		19:30~20:45	ヨガ	海部公民館4階
8	水			
9	木	10:30~11:30	リフレッシュ体操	海部公民館4階
		18:30~20:00	体づくりのためのボクシング	宍喰改善センター
10	金	9:30~11:00	モーニングスポーツ	奥浦町民体育館
		20:00~21:00	エアロビクス	義仁荘
		19:00~21:00	トレーニングジム	海部公民館1階事務局
11	土			
12	日			
13	月	10:00~11:30	Minyo-ダンス(民踊)	海部公民館4階
14	火	10:30~11:30	美健康体操	宍喰老人憩いの家
		19:00~21:00	トレーニングジム	海部公民館1階事務局
		19:30~20:30	ボディメイク	海部公民館4階
15	水	13:30~15:00	太極拳	海部公民館3階
		19:30~21:00	ナイトスポーツ	奥浦町民体育館
16	木	10:30~11:30	ストレッチ体操	海部公民館3階
		18:30~20:00	体づくりのためのボクシング	宍喰改善センター
17	金	20:00~21:00	エアロビクス	義仁荘
		19:00~21:00	トレーニングジム	海部公民館1階事務局
18	土	10:00~12:00	こどもわんぱく教室	海南小学校体育館
19	日			
20	月			
21	火	10:00~11:30	らくらく運動教室	海部公民館4階
		19:00~21:00	トレーニングジム	海部公民館1階事務局
		19:30~20:45	ヨガ	海部公民館4階
22	水			
23	木	10:30~11:30	リフレッシュ体操	海部公民館4階
		18:30~20:00	体づくりのためのボクシング	宍喰改善センター
24	金	9:30~11:00	モーニングスポーツ	奥浦町民体育館
		20:00~21:00	エアロビクス	義仁荘
		19:00~21:00	トレーニングジム	海部公民館1階事務局
25	土			
26	日			
27	月	10:00~11:30	Minyo-ダンス(民踊)	海部公民館4階
28	火	10:30~11:30	美健康体操	宍喰老人憩いの家
		19:00~21:00	トレーニングジム	海部公民館1階事務局
		19:30~20:30	ボディメイク	海部公民館4階
29	水			
30	木	10:30~11:30	ストレッチ体操	海部公民館3階