

海陽愛♥あいクラブ 5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
1	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
2	土	10:00~12:00	こどもわんぱく教室	海南小学校体育館
3	日			
4	月			
5	火	10:00~11:30	らくらく運動教室	海部公民館4階
6	水			
7	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
8	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
9	土			
10	日			
11	月	10:00~11:30	Minyo-ダンス(民踊)	海部公民館4階
12	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
13	水			
14	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
15	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
16	土	10:00~12:00	こどもわんぱく教室	海南小学校体育館
17	日			
18	月			
19	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
20	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
21	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
22	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
23	土			
24	日			
25	月	10:00~11:30	Minyo-ダンス(民踊)	海部公民館4階
26	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
27	水			
28	木	10:30~11:30	リフレッシュ体操	海部公民館4階
29	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
30	土			
31	日			