5月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
/	/	/	1 ズンバ	2 ストレッチ
/	/	/	やさしいエアロビクス	
5	6	7	8	9
祝日	祝日	スローエアロビック	ズンバ	ストレッチ
			やさしいエアロビクス	
12	13	14	15	16
/	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ	ストレッチ
/			やさしいエアロビクス	
19	20	21	22	23
/	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ	ストレッチ
/			やさしいエアロビクス	
26	27	28	29	30
/	ヨガ	スローエアロビック	休館日	ストレッチ

曜日	教室名	時間	場所	持参用具
火曜日	ヨガ	10:00~11:30	名寄市スポーツセンター格技室	ヨガマット (バスタオル可)
水曜日	スローエアロビック	10:00~11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
木曜日	ズンバ	10:00~11:00	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
	やさしいエアロビクス	19:30~20:30	名寄市スポーツセンター研修室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)
金曜日	ストレッチ	10:00~11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)

★ 5教室の全てに連絡不要でご参加いただけます。

★ 日程変更があった場合、名寄市スポーツ協会ホームページにてお知らせいたします。

教室に関するお問合せは、下記までご連絡下さい。

名寄市スポーツセンター TEL 01654-3-6627 FAX 01654-3-8671