

## 1月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
5	6	7	8	9
	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ やさしいエアロビクス	ス ト レ ッ チ
12	13	14	15	16
祝 日	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ やさしいエアロビクス	ス ト レ ッ チ
19	20	21	22	23
	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ やさしいエアロビクス	ス ト レ ッ チ
26	27	28	29	30
	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ やさしいエアロビクス	休 館 日

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、電話または当法人ホームページ(<https://nayoro-sport.jp>)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