

# 5月 日程表

更新日 4/23

トシ自主事業

日	月	火	水	木	金	土
			1 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	2 講習会 17:00~18:00	3 憲法記念日 講習会 10:00~11:00	4 みどりの日 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50 カウンセリング 12:00~13:00
5 こどもの日 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	6 振替休日 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 骨盤ストレッチ 15:00~15:40	7 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	8 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	9 講習会 17:00~18:00	10 講習会 10:00~11:00	11 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50 カウンセリング 12:00~13:00
12 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	13 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	14 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	15 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	16 講習会 17:00~18:00	17 講習会 10:00~11:00	18 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50 カウンセリング 12:00~13:00
19 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	20 休館日	21 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	22 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	23 講習会 17:00~18:00	24 講習会 10:00~11:00	25 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50 カウンセリング 12:00~13:00
26 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	27 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	28 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	29 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	30 講習会 17:00~18:00	31 講習会 10:00~11:00	

- ※ ソフトエアロは小体育館にて開催、ヨガは多目的室にて開催
- ※ 5/6(月)は、代行(菊地)となり、同日のヨガは下記の通り変更となります。  
かんたんヨガ→骨盤ストレッチ