

# 砺波体育センター スポーツ教室日程表

<p>①【前期】元気アップヘルシー</p> <p>月曜 10:00～11:30 4/17、4/24、5/8、5/22、6/5、6/19 7/10、7/24、8/7、8/21、9/4、9/25</p>	<p>②【前期】中国伝統養生術</p> <p>木曜 10:00～11:15 4/13、4/27、5/18、5/25 6/8、6/22、7/13、7/27</p>	<p>③【前期】ストレッチヨガ</p> <p>水曜 9:30～10:15 4/5、4/19、5/10、5/31 6/7、6/21、7/5、7/26</p>
<p>④【前期】エアロビクス</p> <p>火曜 19:45～20:45 4/4、4/25、5/9、5/23 6/6、6/20、7/4、7/18</p>	<p>⑤【前期】太極拳</p> <p>木曜 19:30～21:00 4/13、4/27、5/11、5/25 6/1、6/15、7/6、7/20</p>	
<p>⑥【1期】ストレッチ&amp;お腹引締め</p> <p>火曜 13:15～14:15 4/4、4/11、4/18、5/9、5/16、5/23 6/6、6/13、6/20、7/4、7/11、7/18</p>	<p>⑦【1期】らくらくウォーキング</p> <p>水曜 9:30～10:45 4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、5/31 6/7、6/14、6/21、7/5、7/12、7/19</p>	<p>⑧⑨【1期】ピラティス夜</p> <p>水曜 18:30～19:30、19:40～20:40 4/5、4/12、5/10、5/17、5/24、5/31、 6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/19</p>
<p>⑩⑪【1期】ピラティス昼</p> <p>木曜 13:15～14:15、14:25～15:25 4/6、4/13、4/20、5/18、5/25、6/1 6/8、6/15、6/22、7/6、7/13、7/20</p>	<p>⑫⑬【1期】トランポビクス</p> <p>木曜 18:30～19:30、19:40～20:40 4/6、4/13、4/20、5/11、5/18、5/25 6/8、6/22、6/29、7/6、7/13、7/27</p>	<p>【前期】ちびっこ教室</p> <p>木曜 10:00～11:00 4/20、5/11、5/25、6/8、6/22 7/6、7/26、8/3、9/7、9/28</p>

発行日：令和5年3月31日 ※会場や講師の都合により、日程が変更になる場合があります。