

令和4年 夏期短期教室 開催日程

| 曜日 | 時間 | 教室名 | 会場 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
|-----|-------------|------------------|---------|------|------|------|------|------|------|
| 月 | 9:30~10:15 | おかあさんといっしょ | サブアリーナ | 7/25 | 8/1 | 8/22 | 8/29 | | |
| | 10:45~11:45 | ルーシーダットン (タイ式ヨガ) | サブアリーナ | | | | | | |
| | 12:15~13:15 | ピラティス | サブアリーナ | | | | | | |
| | 15:30~16:30 | 幼児体操 | 多目的室1 | | | | | | |
| | 16:45~17:45 | 小学生体操(低学年) | 多目的室1 | | | | | | |
| | 18:00~18:45 | なわとび | 多目的室1 | | | | | | |
| | 19:00~19:30 | 小学生トレーニング | 多目的室1 | | | | | | |
| | 19:45~20:45 | シェイプアップヨガ | 多目的室1 | | | | | | |
| | 21:00~21:50 | 燃焼系トレーニング | 多目的室1 | | | | | | |
| 曜日 | 時間 | 教室名 | 会場 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 火 | 9:30~10:30 | 50歳~の貯筋体操 | サブアリーナ | 7/19 | 7/26 | 8/2 | 8/16 | 8/23 | 8/30 |
| | 18:15~19:15 | コアトレーニング | 多目的室2 | | | | | | |
| | 19:30~20:30 | 燃焼系ボクシングEX | 多目的室2 | | | | | | |
| | 20:45~21:45 | リラックスヨガ | 多目的室2 | | | | | | |
| 曜日 | 時間 | 教室名 | 会場 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 水 | 9:00~09:45 | ヨチヨチ | 多目的室2 | 7/20 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 | 8/31 |
| | 10:00~11:00 | ママ&ベビーヨガ | 多目的室2 | | | | | | |
| | 10:10~11:00 | バレトン | サブアリーナ | | | | | | |
| | 13:30~14:30 | 燃焼系ボクシングEX | 多目的室1 | | | | | | |
| | 14:45~15:45 | ビューティーヨガ | 多目的室1 | | | | | | |
| | 16:30~17:30 | 放課後★キッズ(小学生) | メインアリーナ | | | | | | |
| 曜日 | 時間 | 教室名 | 会場 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 木 | 9:00~10:00 | 60歳~の健康づくり | メインアリーナ | 7/21 | 7/28 | 8/4 | 8/18 | 8/25 | |
| | 11:00~12:00 | フラダンス初級 | メインアリーナ | | | | | | |
| | 12:15~13:15 | 姿勢改善運動 | メインアリーナ | | | | | | |
| | 9:00~10:00 | モーニングヨガ | サブアリーナ | | | | | | |
| | 9:30~10:15 | ヨチヨチ | 多目的室2 | | | | | | |
| | 10:15~11:15 | エアロ&トレーニング | サブアリーナ | | | | | | |
| | 10:30~11:15 | ピヨピヨ | 多目的室2 | | | | | | |
| | 13:45~15:00 | いきいきスポーツ(球技) | サブアリーナ | | | | | | |
| | 14:15~15:15 | シェイプUPトレーニング | 多目的室2 | | | | | | |
| | 15:30~16:30 | 幼児体操 | サブアリーナ | | | | | | |
| | 16:45~17:45 | 小学生体操(低学年) | サブアリーナ | | | | | | |
| | 18:00~19:00 | 小学生体操(1~6年) | サブアリーナ | | | | | | |
| | 19:30~20:30 | 燃焼系ボクシングEX | サブアリーナ | | | | | | |
| | 20:45~21:45 | 夜ZUMBA | サブアリーナ | | | | | | |
| 曜日 | 時間 | 教室名 | 会場 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 金 | 9:30~10:30 | はじめてのボクシングEX | 多目的室1 | 7/22 | 7/29 | 8/5 | 8/19 | 8/26 | |
| | 10:45~11:45 | かんたんエアロ | 多目的室1 | | | | | | |
| | 12:15~13:15 | コンディショニングヨガ | 多目的室1 | | | | | | |
| 曜日 | 時間 | 教室名 | 会場 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 土 | 8:30~9:30 | 目覚ましヨガ | 多目的2 | 7/23 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | |
| | 10:00~11:00 | モーニングピラティス | 多目的2 | | | | | | |
| 曜日 | 時間 | 教室名 | 会場 | 1 | 2 | 1 | 2 | | |
| 月・火 | 7:30~8:30 | 速成教室(逆上がり) | サブアリーナ | 7/26 | 7/27 | 8/2 | 8/3 | | |
| | 7:30~8:30 | 速成教室(走り方) | サブアリーナ | | | | | | |