

## 令和7年度 各スポーツ教室開催日程表

教 室 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ピラティス教室 (定員50名)  10:00~11:30  火曜日 5回		13	10	予8					
	22	27	24						
教 室 名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
体カづくり教室 (定員30名)  10:00~12:00  水曜日 15回		矢14	ダ11	ダ9		ダ10	ダ8	予12	
	矢16								
	矢23	矢28	ノ25	ノ23		ノ24	ノ22		
	矢30			ノ30			ダ29		

### ※ピラティス教室

★4月1日(火)から15日(火)までに申し込み  
 予：予備日

### ※体カづくり教室

矢：有酸素運動  
 ダ：ダンベル体操  
 ノ：ノルディックウォーキング  
 予：予備日

★4月1日(火)から11日(金)までに申し込み

※上記教室日程は状況により変更となる場合がございます。