

# かがやき館 運動教室日程表 令和3年 4-6月

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		トレ室	トレ室	トレ室	トレ室	トレ室	トレ室
午前	休館日		定員12名様	定員15名様		定員15名様	定員15名様
			ポール & ストレッチ 11:00 ~ 11:30	ストレッチ 11:00 ~ 11:30		腰・膝痛体操 & ストレッチ 11:00 ~ 11:30	ストレッチ 11:00 ~ 11:30
午後	但し月曜の曜日が祝祭日の場合は休館となります	定員15名様	定員15名様	定員15名様		定員10名様	定員10~15名様
		Yoga 13:30 ~ 14:00	骨盤矯正 13:30 ~ 14:00	Yoga 13:30 ~ 14:00		はじめてエアロ 13:30 ~ 14:00	お楽しみ教室 13:30 ~ 14:00
			<div data-bbox="869 1027 1256 1198" style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                     当日の朝9時からお電話予約を受付致します！(教室のみ)                 </div>			ストレッチ 14:00 ~ 14:15	
						<div data-bbox="1200 1066 1666 1445" style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                     各週様々な教室実施中！                      ・ヨガ系→15名                      ・エアロビクス系→10名                      ・ポール&amp;ストレッチ→12名                 </div>	