

小豆沢体育館 1月9日 祝日プログラム表

9日(月/ 祝日 / 成人の日)	
2階スタジオ	第二会議室(1階)
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	

10:15-11:15
太極拳
 木村 定員22名

11:30-12:30
ピラティス
 木村 定員17名

12:45-13:45
ヨガ
 土井 定員15名

14:00-15:00
筋コン&ストレッチ
 小樋 定員17名

15:15-16:15
オリジナルダンス(初級)
 小樋 定員15名

休館日ご案内

12/29(木)~1/4(水)
 年末年始休館

1/10(火) 休館日