

健康教室カレンダー 2026.8～11

各教室1回体験可能
1回分のレッスン料金で体験
子ども向け教室は1回500円

	教室名	8月度				9月度				10月度				11月度			
		1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目
火曜日	免疫力UPヨガ	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	休講	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10	11/17	11/24
	かんたんエアロ					休講	9/15	9/22									
	整う"身"呼吸ラボ	休講	8/18			休講	9/15	9/22									
	NEW ジャズダンス	8/4	8/18			9/8	9/15	休講									
	リフレッシュダンス																
水曜日	健康太極拳	休講	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	－	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25
	ポールピラティス																
	美姿勢ヨガ																
	PomDance	8/5	8/19														
	夜バレトン																
木曜日	ピラティス	7/30	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26
	リラックスヨガ														休講		
	アソトレ	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22		11/12		
金曜日	ゆるボクエアロ	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27
	骨盤矯正エクササイズ								休講		休講						
	姿勢改善教室																
	かんたんステップ																
	キャンドルヨガ	－	8/7	－	8/28	－	9/11	－	9/25	－	10/9	－	10/23	－	11/13	－	11/27
土曜日	ビギナーヨガ	8/1	－	8/15	－	9/5	－	9/19	－	－	10/10	－	10/24	11/7	－	11/21	－
	キッズヨガ																
	キッズダンス	8/1	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/26	9/27	10/3	10/10	10/17	10/18				
日曜日	ナルディックウォーキング & ポールエクササイズ	熱中症予防の為8月は中止					9/13				10/18				11/15		

※各教室の開催日が変則的になっているのでご注意ください。薄黄色(太字)の日にちが1回目のレッスン日です。参加費支払日となります。

※前月の20日までに教室変更・退講のお手続きをお願いします。 ※ 8/8(土)～8/14(金)の健康教室は休講となります。