

11月		12月	時間	持ち物	対象
ピラティス	10.17	1.8.15	月 9 : 10～9 : 55	ヨガマットあれば	高校生以上
スポンジボールテニス交流会	5.12.19.26	3.10.17.24	水 13 : 00～15 : 00	室内用シューズ	
美ボディエクササイズ	5.12.19.26	3.10.17	水 19 : 15～20 : 30	室内用シューズ	
ZUMBA	7.14.21.28	5.12.19	金 9 : 30～10 : 30	室内用シューズ	
リラックスヨガ	7.14.21.28	5.12.19	金 10 : 50～11 : 50	ヨガマットあれば	