

かみす防災アリーナ第2期（9月～12月）定期教室開催日程表

2022/10/5 現在

大人向け教室

教室番号	曜日	教室名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目	15回目	16回目		
アリーナ	001	太極拳（初級）	9月5日	9月12日	9月26日	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日				
		002															太極拳（中級）			
		003															大人の室内サッカー			
	004	水	STRONG Nation	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月19日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日	12月21日				
	006	木	卓球（初級・中級）	9月1日	9月8日	9月22日	9月29日	10月20日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日					
			007													コアシェイプ				
	スタジオ	008	ピラティス	9月5日	9月12日	9月26日	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日			
009			figure8																	
010			ボディメンテナンス																	
011		水	ENJOYエアロ	9月7日	9月14日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日	12月21日			
			012															ZUMBA GOLD		
			013															ZUMBA		
014		木	癒しヨガ	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日	
			015																	シェイプヨガ
			016																	ピラティス
			017																	タヒチアンダンス
018		便秘・肩こり解消ヨガ	9月1日	9月8日	9月15日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日			
019		大人のやさしいバレエ	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日		
020		金	骨盤調整ヨガ	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	
			021																	骨盤調整ヨガNEXT
			022																	バレトン
			023																	ピラティス
	024		体幹トレーニング																	
025	土	ZUMBA	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日	10月22日	10月29日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日		
		026																	ピラティス	
プール	027	成人水泳（初級）	9月5日	9月12日	9月26日	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日				
		028															成人水泳（中級）			
		029															アクアビクス			
	030	水	水中運動	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日	12月7日	12月14日	12月21日		
			031																成人水泳	
	032	木	成人水泳	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	10月27日	11月10日	11月17日	11月24日	12月1日	12月8日	12月15日	12月22日	
			033																	水中運動
	034	金	アクアビクス	9月2日	9月9日	9月16日	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日		
			035																成人水泳（初心・初級）	
	036	土	成人水泳	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	10月1日	10月8日	10月22日	10月29日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日	
037			成人水泳																	
038			シェイプアクア																	
チャール	201	親子英会話	9月5日	9月12日	9月26日	10月3日	10月17日	10月24日	10月31日	11月7日	11月14日	11月21日	11月28日	12月5日	12月12日	12月19日				
		202															初級英会話			

