

かみす防災アリーナ第3期（1月～3月）定期教室開催日程表

2022年12月 現在

大人向け教室

※施設の都合上、日程が変更になる場合がございます。

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

子ども向け教室

★子ども水泳教室のテストは練習日確保の為、期末のみ実施いたします。

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
------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------

