

自由参加型の教室風景 ※おもに第1～4週に実施



●太極拳
月曜日 9:15～10:20
水曜日 9:15～10:20



●社交ダンス (フリー)
月曜日 12:00～13:00



●フラダンス (フリー)
火曜日 9:15～10:15



●お昼の体操
火曜日 12:00～13:00



●スポーツ民踊
水曜日 10:30～12:00



●はつらつ体操
水曜日 13:30～15:00
金曜日 9:25～10:25



●スクエアステップ
第2・3木曜日 12:10～12:45



●そろばん
金曜日 10:00～12:00



●健康体操 (時間入替制)
金曜日 ・ 10:35～11:20
・ 11:30～12:15



●いろんなダンスを覚えよう
金曜日 13:00～14:30



●チェアヨガ
金曜日 14:40～15:45



●ヨーガ (時間入替制)
土曜日 ・ 9:15～10:00
・ 10:05～10:50