

# 11月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 (文化の日)	4	5	6	7
	9:00~10:30 スマイルヨガサークル					
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室		11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ			11:30~12:30 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室(未定)		13:00~15:00 大人の卓球教室		
8	9	10	11	12	13	14
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室(未定)		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室②				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
15	16	17	18	19	20	21
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル	9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室	10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ	11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室(未定)		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室②				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
22	23 (勤労感謝の日)	24	25	26	27	28
休館日		9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室				
		10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室	11:15~12:30 ベーシックヨガ教室			
		11:45~12:45 機能改善体操教室		11:30~12:30 フラダンス教室①		
		13:15~14:30 健康体操教室(未定)		13:00~15:00 大人の卓球教室		
		13:50~14:50 フラダンス教室②				
		17:30~19:30 ジュニア卓球養成教室				
29	30					
休館日	9:00~10:30 スマイルヨガサークル					
	11:00~12:30 ウエルネス健康ヨガ教室					
	13:30~14:30 スモールボールエクササイズ					