

運動教室スケジュール ※12月～3月の午後・夜間の担当は変更する可能性があります

月	担当	午前 10:00(楽らく)	午後 13:30(はつらつ)	夜間 19:00(はつらつ)
4月	エムスク(枝幸町) 三好先生、井上先生、佐藤先生	①4/19(火) チェアエクササイズ	②4/19(火) 体幹アップ ストレッチーズピラティス	③4/19(火) ひめトレ&エアロ
5月	きた北海道(豊富町) 中島まなみ先生	④5/13(金) チェアエクササイズ	⑤5/13(金) ヨガ	⑥5/12(木) ヨガ
6月	網野 晴子先生(札幌市)	⑦6/16(木) 歌登:団体利用 ※一般の方の参加はできません 座ってストレッチ & 優しいエアロ	⑧6/15(水) 枝幸:団体利用 ※歌登・オンラインの方は参加できます 骨盤底筋を使って下腹部スッキリ ピラティス	⑨6/15 ピラティス
7月	竹本 礼子先生(下川町)	⑩7/13(水) 歌登:団体利用 ※枝幸・オンラインの方は参加できます チェアエクササイズ脳活運動	⑪7/13(水) カラダ楽らくエクササイズ	⑫7/12(火) エアロ
8月	きた北海道(天塩町) 河上 耕希先生	⑬8/19(金) チェアエクササイズ	⑭8/18(木) 筋トレ	⑮8/18(木) 筋トレ
9月	服部真紀先生(興部町)	⑯9/9(金) チェアエクササイズ	⑰9/9(金) シナプソロジー	⑱9/9(金) ストレッチーズ
10月	水野優美子先生(上川町)	⑲10/28(金) チェアエクササイズ	⑳10/27(木) ピラティス	㉑10/27(木) ピラティス
11月	きた北海道(稚内市) 阿部佳奈子先生	㉒11/11(金) チェアエクササイズ	㉓11/11(金) ゆるいダンス	㉔11/10(木) ダンス
12月	エムスク(枝幸町) 三好先生、佐藤先生、井上先生	㉕12/1(木) チェアエクササイズ	㉖12/1(木) ひめトレ&エアロ	㉗12/1(木) 体幹アップ ストレッチーズピラティス
1月	エムスク(枝幸町) 三好先生、井上先生、佐藤先生	㉘1/18(水) チェアエクササイズ	㉙1/18(水) 体幹アップ ストレッチーズピラティス	㉚1/18(水) ひめトレ&エアロ
2月	エムスク(枝幸町) 三好先生、佐藤先生、井上先生	㉛2/3(金) チェアエクササイズ	㉜2/3(金) ひめトレ&エアロ	㉝2/3(金) 体幹アップ ストレッチーズピラティス
3月	エムスク(枝幸町) 三好先生、井上先生、佐藤先生	㉞3/1(水) チェアエクササイズ	㉟3/1(水) 体幹アップ ストレッチーズピラティス	㊱3/1(水) ひめトレ&エアロ