

10月

月	火	水	木	金	土	日
	<p>第1火曜日の「ZUMBA GOLD®」は、初心者向きで、動きも簡単です!</p>					1
<p>ヨガ</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>2</p>	<p>ZUMBA GOLD®</p> <p>18:30-20:00</p> <p>好摩公民館 多目的ホール</p> <p>初心者 ZUMBA®</p> <p>3</p>	<p>ヨガ</p> <p>お休み</p> <p>4</p>	<p>フレッシュ!脳筋教室</p> <p>お休み</p> <p>タグラグビー</p> <p>18:15-19:45</p> <p>巻堀小 体育館</p> <p>5</p>	<p>かんたん 筋トレ 教室</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>6</p>	7	8
<p>ヨガ</p> <p>お休み</p> <p>9</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>10</p>	<p>ヨガ</p> <p>9:45-11:15</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>11</p>	<p>フレッシュ!脳筋教室</p> <p>13:30-15:00</p> <p>好摩公民館 第1会議室</p> <p>タグラグビー</p> <p>お休み</p> <p>12</p>	<p>かんたん 教室 美BODY</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>13</p>	14	15
<p>ヨガ</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>16</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>18:30-20:00</p> <p>古川重機2F (鉄工団地内)</p> <p>17</p>	<p>ヨガ</p> <p>9:45-11:15</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>18</p>	<p>フレッシュ!脳筋教室</p> <p>13:30-15:00</p> <p>勤労者研修センター</p> <p>タグラグビー</p> <p>お休み</p> <p>19</p>	<p>かんたん 筋トレ 教室</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>20</p>	21	22
<p>ヨガ</p> <p>18:30-20:00</p> <p>古川重機2F (鉄工団地内)</p> <p>23</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>18:30-20:00</p> <p>好摩公民館 第1会議室</p> <p>24</p>	<p>ヨガ</p> <p>9:45-11:15</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>25</p>	<p>フレッシュ!脳筋教室</p> <p>13:30-15:00</p> <p>好摩公民館 第1会議室</p> <p>タグラグビー</p> <p>18:15-19:45</p> <p>巻堀小 体育館</p> <p>26</p>	<p>美ューティ Body Wave®</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>27</p>	<p>ステップ教室</p> <p>10:00-11:30</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>21</p>	
<p>ヨガ</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>30</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>18:30-20:00</p> <p>勤労者研修センター (啄木記念館横)</p> <p>31</p>		<p>フレッシュ!脳筋教室</p> <p>「フレッシュ!脳筋教室」は、シニア向けの教室ですが、認知症予防に興味がある若い世代の方も参加可能◎ 若いうちから予防を!</p>			