からだ TUCKS 2021年4月~9月 講座(コース)日程表

からた		UCKS	5 202	14 4月		時圧(一	人/口住	<u> </u>	
講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
膝痛·腰痛改善	A 月	9:30~10:30	5 · 12 · 19 · 26	10-17-24	7 · 14 · 21 · 28	5.12.26	9-23-30	6.13.27	20
水中ウォーキング	ВВ	11:00~12:00	4 · 11 · 18 · 25	9 · 16 · 23 · 30	6-13-20-27	4-11-25	1 · 8 · 22 · 29	5·12	21
水中ウォーキング	АВ	9:30~10:30	4 · 11 · 18 · 25	9 · 16 · 23 · 30	6-13-20-27	4 · 11 · 25	1.8.22.29	5.12	21
エクササイズ	В±	13:00~14:00	10-17-24	8 · 15 · 22 · 29	5-12-19-26	3-10-17-24	7-21-28	4-11-18	2
今から始める 水 中 運 動	金	14:00~15:00	9·16·23	7 · 14 · 21 · 28	4.11.18.25	2.9.16.23	6-20-27	3.10.17	21
 水中運動・ウォーキンク [*]	A 水	11:45~12:45	7·14·21·28	12·19·26	2.9.16.23	7 14 01 00	4 10 05	1.8.15.22	22
小中圧動 りょイング	B 水	13:00~14:00	7-14-21-20	12-19-20	2-9-10-20	7 14 21 20	4-10-23	130310322	22
水中運動・筋トレ	A 火	18:10~18:55	6·13·20·27	11 · 18 · 25	1.8.15.22	6.13.20	3 · 17 · 24	7 · 14 · 21	20
71 (22.30) (10.11)	B 木	11:00~11:45	8-15-22	6-13-20-27	3.10.17	1.8.15.22	5-19-26	2-9-16	20
 スイムビギナー	A 木	9:30~10:30	8 · 15 · 22	6.13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16	22
***************************************	B 金	11:00~12:00	9·16·23	7 · 14 · 21 · 28	4-11-18-25	2-9-16-23	6-20-27	3 · 10 · 17 · 24	
スイムシニア	A 金	12:45~13:45	9·16·23	7 · 14 · 21 · 28	4.11.18.25	2.9.16.23	6-20-27	3.10.17.24	22
	В±	10:45~11:45	10-17-24	8 · 15 · 22 · 29	5-12-19-26	3.10.17.24	7-21-28	4 · 11 · 18 · 25	
	A 月	13:00~14:00	5.12.19.26	10.17.24.31	7 · 14 · 21 · 28	6·13·20·27 7·14·21·28 2·9·16·23 5·12·26 6·13·20·27 1·8·15·22·29 3·10·17·24 6·13·20·27 1·8·15·22·29 2·9·16·23 3·10·17	2.9.23.30	6.13.27	-
 スイムレディス	B 火	13:30~14:30	6·13·20·27	11-18-25	1.8.15.22	6.13.20.27	3.17.24.31	7 · 14 · 21	22
	C 水		7 · 14 · 21 · 28	12·19·26	2.9.16.23		4.18.25	1.8.15.22	
	D 金		9-16-23	7 · 14 · 21 · 28	4-11-18-25	7月 5・12・26 9・23 4・11・25 1・8・2 3・10・17・24 7・21 2・9・16・23 6・20 7・14・21・28 4・18 6・13・20 3・17 1・8・15・22 5・19 1・8・15・22・29 5・19 2・9・16・23 6・20 3・10・17・24 7・21 5・12・26 2・9・2 6・13・20・27 3・17 7・14・21・28 4・18 2・9・16・23 6・20 3・10・17・24 7・21 6・13・20・27 3・17 1・8・15・22・9 5・19 3・10・17・24 7・21 6・13・20・27 3・17 1・8・15・22・29 5・19 2・9・16・23 6・20 3・10・17・24 7・21 6・13・20・27 3・17 1・8・15・22・29 5・19 2・9・16・23 6・20 7・14・21・28 4・18 6・13・20・27 3・17 1・8・15・22 5・19 3・10・17・24 7・21		3 · 10 · 17 · 24	
	A 月	19:00~20:00		10.17.24	7 · 14 · 21 · 28			6.13.27	20
スイムスタンダード	B 火		6.13.20.27	11.18.25	1.8.15.22			7.14.21	
	C 木	19:00~20:00		6.13.20.27	3.10.17.24	1·8·15·22·29 3·10·17·24 6·13·20·27		2.9.16	22
	D ±		10.17.24	8.15.22.29	5.12.19.26			4.11.18.25	
	A 火 B 木	9:30~10:15 13:00~13:45	6.13.20.27	11·18·25 6·13·20·27	1·8·15·22 3·10·17·24			7·14·21 2·9·16	22
アクアビクス	C 金	19:15~20:00		7.14.21.28	4.11.18.25			3.10.17.24	
	D ±			8 · 15 · 22 · 29	5.12.19			4.11.18.25	20
健康アクア	水	19:15~20:00		12.19.26	9.16.23			1.8.15	20
水泳初級	火	10:40~11:40							
きれいに泳ごう	火	11:50~12:50	6·13·20·27	11 · 18 · 25	1.8.15.22	6-13-20-27	3.17.24.31	7 · 14 · 21	22
水泳教室	月	11:40~12:40	5.12.19.26	10-17-24-31	7 · 14 · 21 · 28	5.12.26	2.9.23.30	6.13.27	22
はじめての水泳	A 水		7·14·21·28	12.19.26	2.9.16.23			1.8.15.22	22
健康づくり 推進教室	B 金	10:00~11:30		7.14.21.28	4.11.18.25	5.12.26 9.23.3 4.11.25 1.8.2 3.10.17.24 7.21.3 2.9.16.23 6.20.3 7.14.21.28 4.18.3 6.13.20 3.17.3 1.8.15.22 5.19.3 1.8.15.22.29 5.19.3 2.9.16.23 6.20.3 3.10.17.24 7.21.3 5.12.26 2.9.2 6.13.20.27 3.17.3 7.14.21.28 4.18.3 2.9.16.23 6.20.3 5.12.26 9.23.3 6.13.20.27 3.17.3 1.8.15.22.29 5.19.3 3.10.17.24 7.21.3 6.13.20.27 3.17.3 1.8.15.22.29 5.19.3 3.10.17.24 7.21.3 7.14.21.28 4.18.3 6.13.20.27 3.17.3 5.12.26 2.9.2 7.14.21.28 4.18.3 2.9.16.23 6.20.3 3.10.17 7.21.3 5.12.26 2.9.2 7.14.21.28 4.18.3 2.9.16.23 6.20.3 3.10.17.24 7.21.3<		3.10.17	21
	A 水	18:30~20:00		12.19.26	2.9.16.23		4.18.25	1.8.15	20
フィットネス90	B 木	19:00~20:30	8 · 15 · 22	6-13-20-27	3.10.17.24	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	21
	С±	18:00~19:30	10-17-24	8 · 15 · 22 · 29	5.12.19	3.10.17.24	7-21-28	4 · 11 · 18	20
メンズフィットネス	土	9:30~11:00	10-17-24	8 · 15 · 22 · 29	5-12-19	3.10.17.24	7-21-28	4-11-18	20
レディス	A 火	9:45~11:15	6-13-20-27	11 · 18 · 25	1.8.15.22	6-13-20-27	1・8・22・29 7・21・28 6・20・27 4・18・25 3・17・24 5・19・26 6・20・27 6・20・27 7・21・28 2・9・23・30 3・17・24・31 4・18・25 6・20・27 9・23・30 3・17・24・31 5・19・26 7・21・28 3・17・24・31 5・19・26 7・21・28 3・17・24・31 5・19・26 6・20・27 7・21・28 4・18・25 6・20・27 7・21・28 4・18・25 6・20・27 4・18・25 6・20・27 4・18・25 5・19・26 7・21・28 3・17・24・31 5・19・26 6・20・27 4・18・25 6・20・27	7 · 14 · 21	22
フィットネス	B 木	10:00~11:30	8-15-22	6-13-20-27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5-19-26	2-9-16	22
コンディショニング・	A 火	11:30~13:00	6·13·20·27	11.18.25	1.8.15.22	6.12.20.27	2.17.24.21	7.14.91	22
フィットネス	B 火	13:15~14:45		111.18.52	11.8.12.55	0.13.20.27	3.17.24.31	7.14.21	22
健 康 い き い き フィットネ ス	木	13:00~14:30	8 · 15 · 22	6-13-20-27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5 · 19 · 26	2.9.16	22
	A 月	10:00~11:30	5.12.19.26	10.17.24.21	7,14,01,00	5.12.26	2.0.22.20	6.13.27	22
│ │ 筋 カアップ	B 月	13:00~14:30	0.12.18.50	10.17.24.31	7 · 14 · 21 · 28	0-12-20	∠.გ.∠ვ.ვ∩	0.13.7	
フィットネ ス	C 金	13:00~14:30	9·16·23	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23	6.20.27	3.10.17.24	22
	D 金	15:00~16:30	J 10-20	/ I T -ZI-ZO	T 11-10-20	2 0-10-20	0 20-21	5 10-17-2 4	
アンチエイジング・ フィットネス	月	18:30~20:00	5 · 12 · 19 · 26	10-17-24-31	7 · 14 · 21 · 28	5 · 12 · 26	2.9.23.30	6-13-27	22
講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
※ 油められている曜日, 時	問帯でか	1.1世へよございます	ロ母事たトイ゙確認イ゙	ださい 周水宝,設備	・ お陪・丁車・護師の恐	けんがたい車標笙にと		生体)まなりませんで	子か

※決められている曜日・時間帯でない場合もございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予めご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合もあります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致します。

からだ TUCKS 2021年4月~9月 講座(コース)日程表

かりに	J	UUNS	7 202	144万		再圧(」	一人/口性	1	
講座(コース名)	曜日	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
エアロ& ZUMBA®	月	10:00~11:00	5 · 12 · 19 · 26	10-17-24-31	7-14-21-28	5-12-26	2-9-23-30	6-13-27	22
Enjoy ダンスエアロビク ス & ボディワーク	土	19:00~20:00	10-17-24	8-15-22-29	5-12-19-26	3-10-17-24	7-21-28	4-11-18-25	22
ステップ&エアロ &美尻コア	水	13:00~14:00	7 · 14 · 21 · 28	12·19·26	2.9.16	7 · 14 · 21 · 28	4.18.25	1.8.15	20
エアロビクス	金	9:45~10:45	9·16·23	7 · 14 · 21 · 28	4-11-18-25	2.9.16.23	6-20-27	3.10.17.24	22
脂肪燃焼エアロビクス	月	19:00~20:00	5.12.19.26	10-17-24-31	7.14.21.28	5.12.26	2.9.23.30	6.13	21
骨盤エクササイズ	火	15:15~16:30	6-13-20-27	11.18.25	1.8.15.22	6.13.20.27	3.17.24.31	7.14.21	22
骨盤調整体操	木	10:00~11:00	8 · 15 · 22	6-13-20-27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16	22
東洋医学に与れた	A 月	13:15~14:15	5-12-19	10-17-24	7-14-21	5-12-26	2.9.23	6-13-27	18
東洋医学と気功法	B 水	19:00~20:00	7 · 14 · 21	12·19·26	2.9.16	7-14-21	4·18·25	1.8.15	18
武術太極拳	木	18:30~20:15	8-15-22	6-13-20-27	3-10-17	1-8-15-22	5-19-26	2-9-16	20
自力整体健康法	火	19:00~20:15	6 · 13 · 20 · 27	11 · 18 · 25	1.8.15.22	6-13-20-27	3.17.24.31	7 · 14 · 21	22
 健康太極拳	A 水	9:30~10:40	7 · 14 · 21 · 28	12-19-26	2-9-16-23	7 · 14 · 21	4 · 18 · 25	1.8.15	20
医冰八坚子	B 水	11:10~12:20	7 · 14 · 21 · 28	12·19·26	2-9-16-23	7.14.21	4 · 18 · 25	1.8.15	20
バレエエクササイズ	金	11:40~12:55	9-16-23	7-14-21-28	11.18.25	2-9-16-23-30	6-20-27	3.10.17.24	22
バレエ入門	土	9:30~10:45	10·24	8 · 15 · 22 · 29	5.12.19.26	3-10-17-24-31	7-21-28	4 · 11 · 18 · 25	22
はじめての社交ダンス	金	19:15~20:15	9·16·23	7 · 14 · 21 · 28	4.11.18.25	2-9-16-23	6-20-27	3.10.17.24	22
お昼のピラティス	木	13:00~14:00	8 · 15 · 22	6-13-20-27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.19.26	2.9.16	22
ピラティス	木	19:00~20:00	8 · 15 · 22	13-20-27	3.10.17.24	1.8.15.22	5.19.26	2.9.16	20
ハワイアンフラ	A 木 B 木	(第2·4) 10:00~10:50 (第2·4) 11:00~11:50	8·22	13·27	10·24	8・22・29(第5)	26	9·23	12
はじめてのフラダンス	日	(第1·3)	4·18	16・30(第5)	6・27(第4)	4.18	1・29(第5)	5.19	12
日曜日のフラダンス	日	(第1・3)	4.18	16・30(第5)	6・27(第4)	4.18	1 · 29(第5)	5.19	12
(中上級) 超入門ハワイアンフラ	火	15:00~16:00 (第2·4)	13.27	11.25	8.22	13.27	10.24	14.28	12
リフレッシュフラ	火	12:15~13:15 (第1·2·3)	6.13.20	11.18.25	1.8.15	6.13.20	3.10.17	7.14.21	18
ョーガ	<u>+</u>	13.40~14.40	10.17.24	8-15-22-29	5.12.19.26	3.10.17.24	7.21.28	4.11.18.25	22
アロマの香りを	A A 水	13:00 - 10:00	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23		4·18·25	1.8.15.22	
愉しむヨガ	B 金	19:00~20:15	9.16.23	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23	6.20.27	3.10.17.24	22
フレッシュヨガ (骨盤調整ヨガ ®)	月	11:15~12:30	5 · 12 · 19 · 26	10-17-24-31	7 · 14 · 21 · 28	5.12.26	2.9.23.30	6-13-27	22
スタイリッシュヨガ	月	19:10~20:10	5 · 12 · 19 · 26	10-17-24-31	7 · 14 · 21 · 28	5.12.26	2-9-23-30	6.13.27	22
優しいアロマヨガ	日	9:15~10:15	4 · 11 · 18 · 25	9-16-23-30	6-13-20-27	4 · 11 · 25	1 · 8 · 22 · 29	5·12·26	22
リフレッシュヨガ	火	9:50~11:00	6-13-20-27	11 · 18 · 25	1.8.15.22	6-13-20-27	3-17-24-31	7-14-21	22
ベーシックヨガ	土	13:20~14:40	10-17-24	8 · 15 · 22 · 29	5.12.19.26	3.10.17.24	7-21-28	4 · 11 · 18 · 25	22
リラックスヨガ	土	16:00~17:00	10-17-24	8 · 15 · 22 · 29	5-12-19-26	3-10-17-24	7-21-28	4-11-18-25	22
かんたんストレッチヨガ	金	16:30~17:30	9·16·23	7 · 14 · 21 · 28	4.11.18.25	2.9.16.23	6-20-27	3.10.17.24	22
健康ストレッチ	A 金	13:15~14:45	9-16-23	7 · 14 · 21 · 28	4-11-18-25	2-9-16-23	6-20-27	3-10-17-24	22
体操とダンベル	B 月	14:30~16:00	5 · 12 · 19 · 26	10-17-24-31	7 · 14 · 21 · 28	5-12-26	2.9.23	6.13.27	21
サルサエクササイズ	木	(第1·3) 13:00~14:00	1.15	6·20	3.17	1.15	5·19	2·16	12
朝ヨガ	日	(第1·3) 9:30~10:45	4·18	16・30(第5)	6·20	4·18	1 · 29(第5)	5·19	12
3B体操・体リフレッシュ	火	9:45~10:45	6-13-20-27	11 · 18 · 25	1.15.22	6-13-20-27	3.17.24.31	7 · 14 · 21 · 28	22
│ │ 猫背&腰痛専門 ピラティス	A 木 B 木	11:45~12:45 14:30~15:30	1 · 8 · 15 · 22	6.13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	5·19·26		20
アンチエイジング		(第1・3)	1.15	6-20	3.17	1.15	5.19	2.16	12
メソッド シニアのための	木 金	11:00~12:00 (第1) 10:00~11:20	2	7	4		6	3	6
ポールウォーキング 講座(コース名)	曜日	10:00~11:30	4月	5月	6月	7月	8月	9月	合計
※決められている曜日・時間である。	l 間帯でな	い場合もございます。	■ 日程表をよくご確認く	▲ ださい。風水害・設備	▲ 故障·工事·講師の避	▲ 追けがたい事情等により	▮ √実施日の変更(振替	<u>┃</u> 実施)もありますので	<u> </u> 予め

※決められている曜日・時間帯でない場合もございます。日程表をよくご確認ください。風水害・設備故障・工事・講師の避けがたい事情等により実施日の変更(振替実施)もありますので予め ご了承下さい。尚、同曜日・同時間で振替実施が出来ない場合には、別の曜日・時間で振替を実施する場合もあります。日程の変更は、その都度ご連絡致しますのでご協力をお願い致しま す。