からだ　TUCKS　2021年 4月～9月　講座(コース)日程表

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 水中ウォーキング	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
	B 日	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 エクササイズ	A 日	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
	B 土	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	
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・ｳｫｰｷﾝｸﾞ	A 水	11:45～12:45	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	22
	B 水	13:00～14:00							
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
	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
	B 土	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	
スイムレディス	A 月	13:00～14:00	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・26	2・9・23・30	6・13・27	22
	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	
	C 水	9:30～10:30	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	
	D 金	9:30～10:30	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17・24	
スイムスタンダード	A 月	19:00～20:00	5・12・19・26	10・17・24	7・14・21・28	5・12・26	9・23・30	6・13・27	20
	B 火	19:00～20:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・17・24・31	7・14・21	22
	C 木	19:00～20:00	8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	
	D 土	9:30～10:30	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	7・21・28	4・11・18・25	
アクアビクス	A 火	9:30～10:15	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・17・24・31	7・14・21	22
	B 木	13:00～13:45	8・15・22	6・13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16	
	C 金	19:15～20:00	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17・24	
	D 土	19:15～20:00	10・17・24	8・15・22・29	5・12・19	3・10・17	7・21・28	4・11・18・25	20
健康アクア	水	19:15～20:00	7・14・21・28	12・19・26	9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15	20
水泳初級	火	10:40～11:40	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・17・24・31	7・14・21	22
きれいに泳ごう 水泳教室	火	11:50～12:50							
本当に はじめての水泳	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
健康づくり 推進教室	A 水	10:00～11:30	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・22	22
	B 金	10:00～11:30	9・16・23	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17	21
フィットネス90	A 水	18:30～20:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23	7・14・21	4・18・25	1・8・15	20
	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
	C 土	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 フィットネス	A 火	9:45～11:15	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・17・24・31	7・14・21	22
	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・ フィットネス	A 火	11:30～13:00	6・13・20・27	11・18・25	1・8・15・22	6・13・20・27	3・17・24・31	7・14・21	22
	B 火	13:15～14:45							
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
筋力アップ フィットネス	A 月	10:00～11:30	5・12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5・12・26	2・9・23・30	6・13・27	22
	B 月	13:00～14:30							
	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							
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

※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

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ﾀﾞﾝｽｴｱﾛﾋﾞｸｽ＆ﾎﾞﾃﾞｨﾜｰｸ	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
東洋医学と気功法	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
	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
	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	(第2･4) 10:00～10:50	8･22	13･27	10･24	8･22･29(第5)	26	9･23	12
	B 木	(第2･4) 11:00～11:50							
はじめてのフラダンス	日	(第1･3) 14:00～15:00	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（中上級）	日	(第1･3) 15:00～16:00	4･18	16･30(第5)	6･27(第4)	4･18	1･29(第5)	5･19	12
超入門ハワイアンフラ	火	(第2･4) 12:15～13:15	13･27	11･25	8･22	13･27	10･24	14･28	12
リフレッシュフラ	火	(第1･2･3) 13:45～14:45	6･13･20	11･18･25	1･8･15	6･13･20	3･10･17	7･14･21	18
ヨーガ	土	15:00～16:30	10･17･24	8･15･22･29	5･12･19･26	3･10･17･24	7･21･28	4･11･18･25	22
アロマの香りを愉しむヨガ	A 水	19:00～20:15	7･14･21･28	12･19･26	2･9･16･23	7･14･21･28	4･18･25	1･8･15･22	22
	B 金		9･16･23	7･14･21･28	4･11･18･25	2･9･16･23	6･20･27	3･10･17･24	
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
健康ストレッチ体操とダンベル	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
	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	11:45～12:45	1･8･15･22	6･13･20･27	3･10･17･24	1･8･15･22･29	5･19･26		20
	B 木	14:30～15:30							
アンチエイジングメソッド	木	(第1･3) 11:00～12:00	1･15	6･20	3･17	1･15	5･19	2･16	12
シニアのためのポールウォーキング	金	(第1) 10:00～11:30	2	7	4	2	6	3	6
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

※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。