

北ふれあいセンター講座日程振替一覧（R3.6.18更新）

	講座名	休講日	振替日	予備日
月	らくらく脳トレいす体操	5/17・24・31、6/7・14	9/13・27、10/4・11・18	10/25
	フットセラピー&姿勢スッキリ体操	5/17・24・31、6/7・14	9/13・27、10/4・11・18	10/25
	ストレッチポールでリラックスストレッチ	5/17・24・31、6/7・14	9/13・27、10/4・11・18	10/25
	ピラティス	5/17・24・31、6/7	9/6・27、10/11・18	10/25
	ちょっとがんばる！！筋トレ講座	5/17・24・31、6/7・14	6/28、7/5・19・26、8/2	8/16
	たのしくたいそう	5/10、6/14	3/28（1回中止）	/
	笑いヨガ	5/24、6/14	9/13・27	10/4
	シェイプアップ	5/17・24・31、6/7・14	9/13・27、10/4・11・18	10/25
火	エアロビクス	5/18・25、6/8	9/21・28、10/5	10/12
	練功	5/25、6/8	9/14・28	10/5
	マットエクササイズ	5/25、6/8	9/14・28	10/5
	アクティブヨーガ（火曜・夜間コース）	5/18・25、6/1・8・15	9/21・28、10/5・12・19	10/26
	実用習字（Aコース）	5/18、6/1・15	9/7・21、10/5	10/26
	実用習字（Bコース）	5/25、6/8	9/14・28	10/12
	点訳ボランティア養成講座	5/18、6/1・8・15	9/7・14・21・28	10/5
水	バレトン	5/19、6/2・16	9/15・29、10/6	10/20
	楽しく筋力UPトレーニング（水曜日コース）	5/19・26、6/2・9・16	7/28、8/4・11・18・25	9/1
木	リズムフィット★ボクシング	5/20・27、6/10・17	9/16・30、10/7・14	10/21
金	ボディーヨーガ（午前コース）	5/14・21・28、6/4・11・18	9/17・24、10/1・8・15・22	11/5
	ボディーヨーガ（午後コース）	5/14・21・28、6/4・11・18	9/17・24、10/1・8・15・22	11/5
	楽しく筋力UPトレーニング（金曜日コース）	5/14・21・28、6/4・11・18	9/17・24、10/1・8・15・22	10/29
	ママのための産後おやこヨガ	5/21、6/4・18	7/16・30、8/6	8/20
	ハワイアンダンス	5/14・28、6/11	3/11・18・25	/
土	アクティブヨーガ（土曜・午前コース）	5/22・29、6/5・12	9/11・25、10/2・9	10/23