

北ふれあいセンター講座日程振替一覧（8/20～9/30休講分）（R3.9.13更新）

	講座名	休講日	追加される休講日	振替日	再開予定日
月	らくらく脳トレいす体操	8/23・30、9/6	9/13・27	10/25	10月4日
	フットセラピー&姿勢すっきり体操	8/23・30、9/6	9/13・27	10/25	10月4日
	ストレッチポールでリラックスストレッチ	8/23・30、9/6	9/13・27	10/25	10月4日
	ピラティス	8/23・30、9/6	9/27	10/25	10月11日
	ちょっとがんばる！！筋トレ講座	8/23・30、9/6	9/13・27	振替なし（全7回に変更）	10月11日
	笑いヨガ	8/23	9/13・27	10/4	10月4日
	シェイプアップ	8/23・30、9/6	9/13・27、10/11	10/25	10月4日
	岡山市手話学校（第Ⅰ・Ⅱ講座）	8/30、9/6		2/14・21	9月13日
火	エアロビクス	8/24・31、9/7	9/14・21・28	10/12	10月5日
	練功	8/24・31、9/7	9/14・28	10/5・12	10月5日
	マットエクササイズ	8/24・31、9/7	9/14・28	10/12	10月5日
	アクティブヨーガ（火曜・夜間コース）	8/24・31、9/7	9/14・21・28	10/26	10月5日
	実用習字（Aコース）	9/7		10/19	9月21日
	点訳ボランティア養成講座	8/31、9/7		10/5・12	9月14日
水	バレトン	9/1	9/15・29	10/20	10月6日
木	リズムフィット☆ボクシング	8/26、9/9	9/16・30	10/28	10月7日
金	ボディヨーガ（午前コース）	8/20・27、9/3・10	9/17・24	11/5	10月1日
	ボディヨーガ（午後コース）	8/20・27、9/3・10	9/17・24	11/5	10月1日
	楽しく筋力UPトレーニング（金曜日コース）	8/20・27、9/3・10	9/17・24	振替なし	10月1日
	ハワイアングダンス	8/27、9/10	9/24	振替なし	10月8日
	ママのための産後おやこヨガ	9/3	9/17	振替なし（全4回に変更）	10月1日
土	アクティブヨーガ（土曜・午前コース）	8/28、9/4・11	9/25	10/23	10月2日