

健康スタジオ 3か月 プログラム

5月					6月					7月				
日	曜日	午前	午後	夜間	日	曜日	午前	午後	夜間	日	曜日	午前	午後	夜間
1	火	個人利用	個人利用	個人利用	1	金	当日参加 女性の がん術後の体操	当日参加 さわやかストレッチ	当日参加 更年期の体操	1	日	ヨガ (6ヵ月)	ここにやさしい 整体法 (6ヵ月)	
2	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	2	土	胴体力 (6ヵ月)	個人利用	貸切利用	2	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用
3	木	個人利用	個人利用		3	日	ヨガ (6ヵ月)	ここにやさしい 整体法 (6ヵ月)		3	火	バレエ (6ヵ月)	産後のヨガ やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)
4	金	個人利用	個人利用		4	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用	4	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
5	土	個人利用	個人利用		5	火	個人利用	当日参加 やさしいストレッチ	個人利用	5	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用
6	日	ヨガ (6ヵ月)	ここにやさしい 整体法 (6ヵ月)		6	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	6	金	当日参加 女性の がん術後の体操	当日参加 さわやかストレッチ	当日参加 更年期の体操
7	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用	7	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用	7	土	胴体力 (6ヵ月)	女性のための 護身術	貸切利用
8	火	バレエ (6ヵ月)	当日参加 やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)	8	金	当日参加 足からほぐす ゆったり体操	当日参加 さわやかストレッチ	貸切利用	8	日	ヨガ (6ヵ月)	個人利用	
9	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	9	土	胴体力 (6ヵ月)	個人利用	貸切利用	9	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用
10	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用	10	日	ヨガ (6ヵ月)	個人利用		10	火	バレエ (6ヵ月)	当日参加 やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)
11	金	当日参加 足からほぐす ゆったり体操	当日参加 さわやかストレッチ	貸切利用	11	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用	11	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
12	土	胴体力 (6ヵ月)	個人利用	貸切利用	12	火	バレエ (6ヵ月)	産後のヨガ やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)	12	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用
13	日	ヨガ (6ヵ月)	個人利用		13	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	13	金	当日参加 足からほぐす ゆったり体操	当日参加 さわやかストレッチ	貸切利用
14	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用	14	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用	14	土	個人利用	個人利用	貸切利用
15	火	バレエ (6ヵ月)	当日参加 やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)	15	金	当日参加 産後のセルフケア	当日参加 さわやかストレッチ	当日参加 更年期の体操	15	日	個人利用	ここにやさしい 整体法 (6ヵ月)	
16	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	16	土	胴体力 (6ヵ月)	市民企画	貸切利用	16	月	貸切利用	貸切利用	
17	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用	17	日	個人利用	ここにやさしい 整体法 (6ヵ月)		17	火	バレエ (6ヵ月)	当日参加 やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)
18	金	当日参加 産後のセルフケア	当日参加 さわやかストレッチ	当日参加 更年期の体操	18	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用	18	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
19	土	胴体力 (6ヵ月)	個人利用	貸切利用	19	火	バレエ (6ヵ月)	産後のヨガ やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)	19	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用
20	日	ヨガ (6ヵ月)	ここにやさしい 整体法 (6ヵ月)		20	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	20	金	当日参加 産後のセルフケア	当日参加 さわやかストレッチ	当日参加 更年期の体操
21	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用	21	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用	21	土	胴体力 (6ヵ月)	個人利用	貸切利用
22	火	バレエ (6ヵ月)	当日参加 やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)	22	金	当日参加 足からほぐす ゆったり体操	当日参加 さわやかストレッチ	貸切利用	22	日	ヨガ (6ヵ月)	個人利用	
23	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	23	土	胴体力 (6ヵ月)	個人利用	貸切利用	23	月	休館日		
24	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用	24	日	ヨガ (6ヵ月)	個人利用		24	火	バレエ (6ヵ月)	当日参加 やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)
25	金	当日参加 足からほぐす ゆったり体操	当日参加 さわやかストレッチ	貸切利用	25	月	休館日			25	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用
26	土	胴体力 (6ヵ月)	個人利用	貸切利用	26	火	バレエ (6ヵ月)	産後のヨガ やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)	26	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用
27	日	ヨガ (6ヵ月)	個人利用		27	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	27	金	当日参加 足からほぐす ゆったり体操	当日参加 さわやかストレッチ	貸切利用
28	月	休館日			28	木	からだを整える ソフトエクササイズ (6ヵ月)	当日参加 骨盤底筋体操	貸切利用	28	土	胴体力 (6ヵ月)	個人利用	貸切利用
29	火	バレエ (6ヵ月)	当日参加 やさしいストレッチ	太極拳 (6ヵ月)	29	金	貸切利用	当日参加 さわやかストレッチ	貸切利用	29	日	ヨガ (6ヵ月)	個人利用	
30	水	貸切利用	貸切利用	貸切利用	30	土	個人利用	個人利用	貸切利用	30	月	貸切利用	貸切利用	貸切利用
31	木	個人利用	個人利用	貸切利用						31	火	個人利用	当日参加 やさしいストレッチ	個人利用

アートフォーラムあざみ野 3F

男女共同参画センター横浜北

健康スタジオ

個人利用	貸切利用	休館・閉鎖
------	------	-------

主催教室 (6ヵ月)	主催教室	当日参加教室
---------------	------	--------