

令和6年度かるやかクラブ 教室予定日

開催月日	曜日	時間	場所	教室内容(予定)	講師(予定)
5月13日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	ストレッチヨガ	
5月20日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	ストレッチヨガ	
7月1日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	健康体操教室	
7月8日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	健康体操教室	
9月9日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	ストレッチヨガ	
9月30日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	ストレッチヨガ	
11月11日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	気軽に筋トレ	
11月18日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	気軽に筋トレ	
1月14日	火	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	ストレッチポール	
1月20日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	ストレッチポール	
3月10日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	ストレッチヨガ	
3月24日	月	19:00~20:00	文化交流センター 小ホール	ストレッチヨガ	

※持ち物 飲み物、スポーツタオル、運動靴