

# 松原市民体育館 大人教室カレンダー (2023年1月・2月・3月)

教室	開催時間	参加費	場所	曜日	1月開催日			2月開催日				3月開催日					
ヨガ①	9:30~10:30	10回 6,400円	第1	月		① 1/16	② 1/23	③ 1/30	④ 2/6	⑤ 2/13	⑥ 2/20	⑦ 2/27	⑧ 3/6	⑨ 3/13	⑩ 3/20		
ピラティス	10:45~11:45	10回 6,400円	第1			① 1/16	② 1/23	③ 1/30	④ 2/6	⑤ 2/13	⑥ 2/20	⑦ 2/27	⑧ 3/6	⑨ 3/13	⑩ 3/20		
熟年健康体操	15:10~16:30	10回 7,300円	第1			① 1/16	② 1/23	③ 1/30	④ 2/6	⑤ 2/13	⑥ 2/20	⑦ 2/27	⑧ 3/6	⑨ 3/13	⑩ 3/20		
運動+脳トレ教室	10:00~11:00	8回 5,000円	第2	火	3期振替 1/10		① 1/24	② 1/31	③ 2/7	④ 2/14		⑤ 2/28	⑥ 3/7	⑦ 3/14		⑧ 3/28	
筆ペン・ボールペン字	13:00~14:30	6回 6,300円	プレイ		① 1/10		② 1/24			③ 2/14		④ 2/28		⑤ 3/14		⑥ 3/28	
テニス火曜	21:20~22:40	8回 12,000円	アリーナ														
卓球教室	15:15~16:45	10回 8,400円	第2	水		3期振替 1/11	① 1/18	② 1/25	③ 2/1	④ 2/8	⑤ 2/15	⑥ 2/22		⑦ 3/8	⑧ 3/15	⑨ 3/22	⑩ 3/29
ヨガ②	9:30~10:30	10回 6,400円	第1	木		① 1/12	② 1/19	③ 1/26	④ 2/2	⑤ 2/9	⑥ 2/16		⑦ 3/2	⑧ 3/9	⑨ 3/16	⑩ 3/23	
オリジナル健康体操	10:45~11:45	10回 6,400円	プレイ			① 1/12	② 1/19	③ 1/26	④ 2/2	⑤ 2/9	⑥ 2/16		⑦ 3/2	⑧ 3/9	⑨ 3/16	⑩ 3/23	
ヨガ④	19:30~20:30	10回 6,400円	第2			① 1/12	② 1/19	③ 1/26	④ 2/2	⑤ 2/9	⑥ 2/16		⑦ 3/2	⑧ 3/9	⑨ 3/16	⑩ 3/23	
フラダンス	10:00~11:00	10回 6,400円	プレイ	金		① 1/13	② 1/20	③ 1/27	④ 2/3	⑤ 2/10	⑥ 2/17	⑦ 2/24	⑧ 3/3	⑨ 3/10	⑩ 3/17		
テニス金曜	21:20~22:40	8回 12,000円	アリーナ														
ヨガ③	15:15~16:15	10回 6,400円	第1	土	① 1/7	② 1/14	③ 1/21	④ 1/28	⑤ 2/4	⑥ 2/11	⑦ 2/18		⑧ 3/4	⑨ 3/11	⑩ 3/18		