

2024年前期サンパレスカルチャー 講座日程一覧

ピラティス (月)				
月	10:00~11:20			
4月	1	8	15	
5月	13	20	27	
6月	10	17	24	
7月	8	22	29	
8月	5	19	26	
9月	2	9	30	

ピラティス (金)				
金	13:00~14:20			
4月	5	12	19	
5月	10	17	24	
6月	7	14	21	
7月	5	12	19	
8月	2	9	16	
9月	6	13	20	

足・脚ケアヨガ				
月	13:40~15:00			
4月	1	8	15	
5月	13	20	27	
6月	10	17	24	
7月	8	22	29	
8月	5	19	26	
9月	2	9	30	

ヨガ (月)				
月	19:15~20:35			
4月	1	8	15	
5月	13	20	27	
6月	3	10	17	
7月	1	8	22	
8月	5	19	26	
9月	2	9	30	

ヨガ (火)				
火	19:00~20:20			
4月	9	16	23	
5月	14	21	28	
6月	4	11	18	
7月	9	16	23	
8月	6	20	27	
9月	3	10	17	

ヨガ (木)				
木	13:30~14:50			
4月	11	18	25	
5月	9	16	23	
6月	6	13	20	
7月	11	18	25	
8月	8	22	29	
9月	12	19	26	

ヨガ (金)				
金	19:00~20:20			
4月	12	19	26	
5月	10	17	24	
6月	7	14	21	
7月	5	12	19	
8月	9	23	30	
9月	6	13	20	

姿勢改善・棒体操				
火	10:00~11:20			
4月	2	9	23	
5月	7	21	28	
6月	4	18	25	
7月	2	16	23	
8月	6	20	27	
9月	3	17	24	

ダイエットヨガ				
火	13:30~14:30			
4月	2	9	23	
5月	7	21	28	
6月	4	11	25	
7月	2	16	30	
8月	6	20	27	
9月	3	17	24	

バランスボールフィットネス				
水	10:00~11:00			
4月	10	17	24	
5月	1	8	29	
6月	5	12	19	
7月	10	17	24	
8月	7	21	28	
9月	4	11	18	

ディスコワールド				
木	13:15~14:15			
4月	11	18	25	
5月	2	9	16	23
6月	6	13	20	
7月	4	11	18	
8月			29	
9月	5	12	19	26

スッキリヨガ				
土	9:30~10:50			
4月	6	13	20	
5月	11	18	25	
6月	1	15	22	
7月	13	20	27	
8月	3	17	24	
9月	7	14	28	

書道・ペン習字教室				
木	13:00~15:00			
4月	4	18	25	
5月	9	23	30	
6月	6	13	20	
7月	4	18	25	
8月	1	8	22	
9月	5	19	26	

こども書道教室				
土	9:00~10:00 10:00~11:00			
4月	6	20	27	
5月	11	18	25	
6月	8	22	29	
7月	6	20	27	
8月	3	10	24	
9月	7	21	28	

洋画教室				
土	18:30~20:30			
4月	6	20		
5月	11	25		
6月	8	22		
7月	13	27		
8月	10	24		
9月	7	21		