

2019年度 かきざきドーム健康教室開催日

2019年度 さわやかフィットネス教室（月曜日 10:00～11:20）								
	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
1期	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3
2期	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/22	7/29	8/5
3期	8/19	8/26	9/2	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28
4期	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6
5期	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/2	3/9	3/16
受講料・利用料・保険料 各期5,000円								

2019年度 トランポボックス教室 （金曜日 10:00～11:00）				
	1回	2回	3回	4回
4月	4/5	4/12	4/19	4/26
5月	5/10	5/17	5/24	5/31
6月	6/7	6/14	6/28	
7月	7/5	7/12	7/19	7/26
8月	8/2	8/9	8/23	8/30
9月	9/6	9/13	9/20	9/27
10月	10/4	10/11	10/18	10/25
11月	11/1	11/8	11/15	11/22
12月	12/6	12/13	12/20	12/27
1月	1/10	1/17	1/24	1/31
2月	2/7	2/14	2/21	2/28
3月	3/6	3/13	3/27	
受講料・利用料・保険料 : 各月2,700円				

2019年度 いきいき健康体操&ストレッチ教室 （土曜日 13:30～15:00）				
	1回	2回	3回	4回
4月	4/6	4/13	4/20	4/27
5月	5/11	5/18	5/25	6/1
6月	6/8	6/15	6/22	6/29
7月	7/6	7/13	7/20	7/27
8月	8/3	8/10	8/17	8/24
9月	9/7	9/14	9/21	9/28
10月	10/5	10/12	10/19	10/26
11月	11/2	11/9	11/16	11/30
12月	12/7	12/14	12/21	12/28
1月	1/4	1/11	1/18	1/25
2月	2/1	2/8	2/15	2/22
3月	3/7	3/14	3/21	3/28
受講料・利用料・保険料 : 各月2,700円				

2019年度 男性のための体操教室 （土曜日 11:10～12:30）				
	1回	2回	3回	4回
4月	4/6	4/13	4/20	4/27
5月	5/11	5/18	5/25	6/1
6月	6/8	6/15	6/22	6/29
7月	7/6	7/13	7/20	7/27
8月	8/3	8/10	8/17	8/24
9月	9/7	9/14	9/21	9/28
10月	10/5	10/12	10/19	10/26
11月	11/2	11/9	11/16	11/30
12月	12/7	12/14	12/21	12/28
1月	1/4	1/11	1/18	1/25
2月	2/1	2/8	2/15	2/22
3月	3/7	3/14	3/21	3/28
受講料・利用料・保険料 : 各月2,700円				