

2021年度 スポーツクラブ武庫女 【後期】 <回数・実施日一覧表>

2021/9/29

プログラム名	各期	回数	実施日
No.1 体操教室：幼児（週1コース（土））	後期	12回	10/2、10/16、10/23、10/30、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、1/8、1/22
No.2 体操教室：幼児（週1コース（月））	後期	10回	10/4、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/13、12/20、1/17
No.3 体操教室：小学生（週1コース（土））	後期	12回	10/2、10/16、10/23、10/30、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、1/8、1/22
No.4 体操教室：小学生（週2コース（月・土））	後期	（月）12回	10/4、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20、1/17
		（土）12回	10/2、10/16、10/23、10/30、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、1/8、1/22
No.5 体操教室：初級選手コース			
No.6 体操教室：選手コース			
No.7 新体操教室：一般クラス	後期	14回	10/2、10/30、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、1/8、1/22、1/29、2/5、2/12、2/26
No.8 新体操教室：ステップアップコース	後期	14回	10/2、10/30、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、1/8、1/22、1/29、2/5、2/12、2/26
No.11 キッズ・クリエイティブ・ダンス（年長～小2）	後期	9回	10/2、10/16、10/23、10/30、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11
No.12 キッズ・クリエイティブ・ダンス（小3～小6）	後期	10回	10/1、10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10
No.18 リンパマッサージ&ピラティス	2期～3期	（2期）6回	10/4、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15 (11/22、11/29)
		（3期）6回	12/6、12/13、12/20、1/17、2/7、2/14 (2/28)
No.19 バランスボール	2期～3期	（2期）6回	10/4、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15 (11/22、11/29)
		（3期）6回	12/6、12/13、12/20、1/17、2/7、2/14 (2/28)
No.20 ミツヴァ・テクニク	後期	10回	10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/21
No.21 ボディマインド・ダンシング	後期	8回	10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2
No.22 ラテンエアロ	4期～6期	（4期）4回	10/2、10/16、10/23、10/30
		（5期）4回	11/13、11/20、11/27、12/11
		（6期）4回	12/18、1/8、1/22、2/5 (2/12)
No.23 ヨガ&ピラティス	4期～6期	（4期）4回	10/2、10/16、10/23、10/30
		（5期）4回	11/13、11/20、11/27、12/11
		（6期）4回	12/18、1/8、1/22、2/5 (2/12)
No.24 バンジー体幹トレーニング&姿勢法ストレッチ	3期～5期	（3期）6回	10/6、10/13、10/20、10/27、11/10、11/17
		（4期）6回	11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、1/12
		（5期）6回	1/19、1/26、2/2、2/9、2/16、3/2

※（予備日）