



## 令和5年度 アルペンスポーツクラブスクール日程表



令和5年3月20日現在

教室名	開催月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
エンジョイシェイブ 月曜 10:00~11:00		3・10・17	1・8・29	5・12・19	3・10・24	14・21・28	4・11・25	16・23・30	6・13・20	4・11・18	15・22・29	5・19・26	4・11・18
かんたんヨガ 月曜 19:30~20:30		3・10・17	8・15・22	5・12・19	3・10・24	14・21・28	4・11・25	2・16・23	6・13・20	4・11・18	15・22・29	5・19・26	4・11・18
やさしいパワーヨガ 火曜 19:00~20:00		4・11・18	2・9・30	6・13・20	4・11・25	1・22・29	5・12・19	3・10・17	7・14・21	5・12・19	9・16・23	6・13・20	5・12・19
ソフトエアロビックダンス 水曜 10:00~11:30		5・12・19	10・17・24	7・14・21	5・12	2・16・23・30	6・13・20	11・18・25	1・8・15	6・13・20	10・17・24	7・14・21	6・13・27
リフレッシュピラティス(水) 水曜 13:30~14:30		5・12・19	10・17・24	7・14・21	5・12	2・16・23・30	6・13・20	11・18・25	1・8・15	6・13・20	10・17・24	7・14・21	6・13・27
ピロキシング 水曜 19:30~20:30		5・12・19	10・17・24	7・14・21	5・12・26	2・16・23	6・13・20	4・11・18	1・8・15	6・13・20	10・17・24	7・14・21	6・13・27
太極拳 木曜 10:00~11:30		6・13・27	11・18・25	8・15・22	13・20	3・17・24・31	7・14・21	12・19・26	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15	7・14・21
エアロ&コンディショニング 木曜 19:30~20:30		6・13・20	11・18・25	1・8・15	13・20	3・17・24・31	7・14・21	12・19・26	2・9・16	7・14・21	11・18・25	1・8・15	7・14・21
やわやわピクス 金曜 9:30~10:30		7・14・28	26	2・9・16・23・30	7・14・21	4・18・25	1・22・29	13・20・27	10・17	1・8・15・22	5・12・19	2・9・16	1・8・15
リフレッシュピラティス(金) 金曜 13:30~14:30		7・14・28	12・19・26	2・9・16	7・14・21	4・18・25	1・22・29	13・20・27	10・17・24	1・8・15	5・12・19	2・9・16	1・8・15
ボクシングスリム 金曜 19:30~20:30		7・14・21	12・19・26	2・9・16	7・14・21	4・18・25	1・8・15	6・13・20	10・17・24	1・8・15	5・12・19	2・9・16	1・8・15
リラックスヨガ 土曜 9:30~10:30		1・8・15	6・27	3・17・24	1・8・15・22	5・19・26	2・9・23	14・21・28	4・18・25	2・9・16	6・13・20	3・10・17	2・9・16
キッズダンス 土曜 13:30~14:30		8・15	6・20・27	3・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	2・9	14・21・28	4・18・25	2・9・16	6・13・20	3・10・17	2・9・16
少年少女野球教室 (小学1~2年) 日曜 9:30~11:00		9・16・30	7・21・28	4・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・24	22・29	19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・11・18	3・10・24
少年少女野球教室 (小学3~4年) 日曜 11:15~12:45		9・16・30	7・21・28	4・25	2・9・16	6・13・20・27	3・10・24	22・29	19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・11・18	3・10・24