

江東区スポーツ会館第2期教室日程一覧表

令和8年度2期 教室日程一覧		9月			10月					11月				12月			休講日	
月曜日	水中ウォーキング	7			5	19				2	16	30		7	21		9/14	10/26
																	9/21	11/9
																	9/28	11/23
																	10/12	12/14
火曜日	転ばぬ先のトレーニング(火)	15	29		6	20	27			10	17			1	8	15	休講日	
	身体を整えるコアトレ																9/22	
	太極拳																10/13	
	アクアビクス(火)																11/3	
	レディースヨガ(火)																11/24	
水曜日	65歳からのチェアビクス	16	30		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	休講日	
	脂肪燃焼エクササイズ																9/23	
	気楽にヨガ																	
	アクアベシック																	
	ナイトスイミング																	
	ハワイアンフラ																	
	骨盤調整ストレッチ																	
木曜日	ロコモ予防	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	休講日	
	筋膜リリース																	
	アクアビクス																	
	キッズ空手																	
金曜日	体力アップ体操A	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	休講日	
	体力アップ体操B																	
	転ばぬ先のトレーニング(金)																	
	ボディメイクヨガ																	
	ボディメイクエクササイズ																	
	レディースヨガ(金)																	
水曜日	中高生バドミントン	16	30		7	21	28			4	11	18					休講日	
木曜日	踊ってみよう! K-POP	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12						9/23	10/14
木曜日	こども水泳1.2年生	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26					
	こども水泳3～6年生																	
金曜日	吹矢&呼吸体操	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13							
	チャレンジ体操																	