

対象:65歳未満

●場所 渋⇒渋川福祉センター運動室
東部⇒東部市民センターコミュニティホール
ス⇒スカイワードあさひふれあいホール

●スポーツクラブあさひー⑪⑭講座日

種目	日にち		時間	場所
⑪やさしいエアロ	4月	5日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑭やさしいヨガ		19日(金)	午前10時30分~11時15分	東部
⑪やさしいエアロ	5月	17日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑪やさしいエアロ	6月	7日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑭やさしいヨガ		21日(金)	午前10時30分~11時15分	東部
⑪やさしいエアロ	7月	5日(金)	午前9時30分~10時15分	ス
⑭やさしいヨガ		19日(金)	午前10時30分~11時15分	東部
⑪やさしいエアロ	8月	2日(金)	午前9時30分~10時15分	ス
⑭やさしいヨガ		16日(金)	午前10時30分~11時15分	東部
⑪やさしいエアロ	9月	6日(金)	午前9時30分~10時15分	ス
⑭やさしいヨガ		20日(金)	午前10時30分~11時15分	東部
⑪やさしいエアロ	10月	4日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑪やさしいエアロ	11月	1日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑭やさしいヨガ		15日(金)	午前10時30分~11時15分	ス
⑪やさしいエアロ	12月	6日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑭やさしいヨガ		20日(金)	午前10時30分~11時15分	ス
⑪やさしいエアロ	1月	17日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑭やさしいヨガ		31日(金)	午前10時30分~11時15分	東部
⑪やさしいエアロ	2月	7日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑭やさしいヨガ		21日(金)	午前10時30分~11時15分	東部
⑪やさしいエアロ	3月	7日(金)	午前9時30分~10時15分	渋川
⑭やさしいヨガ		21日(金)	午前10時30分~11時15分	東部