

月	火	水	木	金	土	日
					1 休	2 休
3 休	4 かんたん教室 筋トレ 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	5 キッズ ダンススクール 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	6 休	7 フレッシュ 脳筋教室 10:00~11:30 好摩公民館 第2会議室	8 キッズ ダンススクール 10:00~11:30 好摩公民館 第1会議室	9 休
10 ヨガ(強度強め) 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	11 休	12 休	13 ヨガ(ゆったり) 9:45~11:15 勤労者研修センター (啄木記念館横) タグラグビー 18:15~19:45 好摩地区体育館	14 楽しい 英語教室 18:30~20:00 好摩公民館 多目的ホール	15 休	16 休
17 休	18 ZUMBA® 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	19 キッズ ダンススクール 18:30~20:00 勤労者研修センター (啄木記念館横)	20 休	21 フレッシュ 脳筋教室 10:00~11:30 好摩公民館 第2会議室	22 休	23 休
24 ヨガ(強度強め) 18:30~20:00 古川重機 2F (鉄工団地内)	25 休	26 キッズ ダンススクール 18:30~20:00 好摩公民館 第1会議室	27 ヨガ(ゆったり) 9:45~11:15 好摩公民館 第2会議室 タグラグビー 18:15~19:45 好摩地区体育館	28 休	29 キッズ ダンススクール 10:00~11:30 勤労者研修センター (啄木記念館横)	30 休
31 休						