

3月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 3月教室スケジュール

高橋体操学院のトレーニング始めませんか？

水曜日	金曜日	日曜日	
		1 10:00~	
4 18:00~	6 10:00~	8 10:00~	
11 18:00~	13 10:00~	15	
18 18:00~	20	22 10:00~	
25 18:00~	27 10:00~	29 10:00~	

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ヨガ教室(中級) 10:00~11:00	4 バランス体操 14:00~14:45	5 ヨガ教室(初級) 10:00~11:00	6 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 サーキットトレーニング 14:00~14:45	7 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
10 ヨガ教室(中級) 10:00~11:00	11 バランス体操 14:00~14:45	12 ヨガ教室(初級) 10:00~11:00	13 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 サーキットトレーニング 14:00~14:45	14 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
17 ヨガ教室(中級) 10:00~11:00	18 バランス体操 14:00~14:45	19 ヨガ教室(初級) 10:00~11:00	20 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	21 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
24 ヨガ教室(中級) 10:00~11:00	25 バランス体操 14:00~14:45	26 ヨガ教室(初級) 10:00~11:00	27 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 サーキットトレーニング 14:00~14:45	28 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
31 ヨガ教室(中級) 10:00~11:00				
アドバイスタイム 11:00~11:45	アドバイスタイム 12:00~14:00	アドバイスタイム 11:00~11:45	アドバイスタイム 12:00~14:00	

※変更になる場合があります。ご了承ください。

※開始時間の5分前までに受付をお済ませ下さい。(予約制)