

# 11月の講習会スケジュール

# 月会員(有料レッスン)!! 11月教室スケジュール

高松合気道館でトレーニング始めてみませんか?

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 12:00~
5	6 19:00~	7	8
12	13 16:00~	14 10:30~	15
19	20 19:00~	21 10:30~	22 12:00~
26	27 16:00~	28	29 12:00~

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 サーキットトレーニング 13:15~14:00	2
5	6 バランス体操 14:00~14:45	7 男性にもオススメ 簡単ヨガ 10:30~11:15	8	9
12	13	14	15 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	16 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
19 男性にもオススメ 簡単ヨガ 10:30~11:15	20 バランス体操 14:00~14:45	21	22 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 サーキットトレーニング 13:15~14:00	23 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
26	27	28	29	30 エアロビクス(中級) 10:00~11:00

○講習会は予約制です。お電話での予約もできます。当日に空きがあれば当日受付もいたします

○開始5分前までに手続きとお着替えをお済ませください。 ○講習会・レッスンは変更になる場合もあります。ご了承ください。

○男性にもオススメ簡単ヨガお持物(ヨガマット※バスタオルでも良い、フェイスタオル、水分補給)