

7月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 7月教室スケジュール

高松市体育センター 7月教室スケジュールのご案内

水曜日	金曜日		
3 16:00~	5 12:00~		
10 16:00~	12	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。	
17 16:00~	19 12:00~		
24 16:00~	26 12:00~		
31 16:00~			

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5 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	6
9	10 バランス体操 14:00~14:45	11	12 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	13 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
16	17	18	19 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	20 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
23	24 バランス体操 14:00~14:45	25	26	27 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
30	31			

○ご自身の判断でコロナ感染予防対策をお願いします。教室等は状況により変更の可能性がございます。