

1月のレッスン&講習会 スケジュール表

有料レッスンプログラム

高総合体育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	土曜日	日曜日
		1	2	3	4 10:00
6	7 12:00	8	9 12:00	10	11
13	14 12:00	15	16 12:00	17	18
20	21 12:00	22	23	24	25
27	28 12:00	29	30	31	

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3
6 身体いきいき ヨガ 13:00～14:00	7 サーキットトレーニング 13:15～14:00	8	9 エアロビクス(初級) 10:00～11:00	10 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
13	14	15	16 エアロビクス(初級) 10:00～11:00 バランス体操 13:15～14:00	17 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
20 身体いきいき ヨガ 13:00～14:00	21 サーキットトレーニング 13:15～14:00	22	23	24
27	28	29	30 エアロビクス(初級) 10:00～11:00 バランス体操 13:15～14:00	31 エアロビクス(中級) 10:00～11:00

○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。

○身体いきいきヨガお持物(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)