

10月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 10月教室スケジュール

高橋有保先生のレッスンが好評です！

水曜日	金曜日	日曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
トレーニングルームの利用が出来ません。 11:00～15:00 15日(木)、16日(金)、27日(火)、 29日(木)、30日(金) 9:00～20:00 23日(金)、24日(土)			1	2	3	4	5
7 16:00～	9	11 12:00～	6 ヨガ教室(中級) 10:00～11:00	7 バレーン教室 10:00～11:00 バランス体操 14:00～14:45	8 ヨガ教室(初級) 10:00～11:00	9 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	10 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
14	16	18	13	14	15	16	17 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
21 16:00～	23	25 12:00～	20 ヨガ教室(中級) 10:00～11:00	21 バレーン教室 10:00～11:00 バランス体操 14:00～14:45	22 ヨガ教室(初級) 10:00～11:00	23	24
29	30		27	28	29	30	31
※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)			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	

○コロナ感染予防対策として当面の間、第2週・第4週の開催となります。開催日が祝日の場合は前週になります。

○状況により変更の可能性がございます。詳しくはお問合せ下さい。