

1 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
4	5 12:00	6	7 12:00	8	9 19:00
11	12	13 13:30	14 12:00	15	16
18	19	20	21 19:00	22	23
25	26 12:00	27	28 12:00	29	30

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1
4	5 サーキットトレーニング 13:15~14:00	6 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	7 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	8 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
11	12	13	14 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	15 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
18	19 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	20	21 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	22 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
25	26 サーキットトレーニング 13:15~14:00	27	28 バランス体操 13:15~14:00	29 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。

○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)