

11月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 11月教室スケジュール

高橋合気道スクールは、今から始めるの遅くありませんか？

水曜日	金曜日	日曜日	
4 16:00~	6 12:00~	1 12:00~	
11 16:00~	13	8 12:00~	
18 16:00~	20 12:00~	15 12:00~	
25 16:00~	27 12:00~	22 12:00~	

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ヨガ教室(中級) 10:00~11:00	4	5 ヨガ教室(初級) 10:00~11:00	6 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	7
10 ヨガ教室(中級) 10:00~11:00	11 バレーン教室 10:00~11:00 バランス体操 14:00~14:45	12 ヨガ教室(初級) 10:00~11:00	13 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	14 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
17	18	19 ヨガ教室(初級) 10:00~11:00	20	21 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
24	25 バレーン教室 10:00~11:00 バランス体操 14:00~14:45	26 ヨガ教室(初級) 10:00~11:00	27 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	28 エアロビクス(中級) 10:00~11:00

◎コロナ感染予防対策として当面の間、回数を限定しての開催となります。

◎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。

※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	
-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--