

12月の講習会スケジュール

月会員(有料レッスン)!! 12月教室スケジュール

高橋合気道センターの講習会スケジュール

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3	4 19:00~	5	6 12:00~
10	11 19:00~	12 10:30~	13 12:00~
17 16:00~	18 19:00~	19	20 12:00~
24	25	26	27 12:00~
31			

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	4 バランス体操 14:00~14:45	5	6 エアロビクス(中級) 10:00~11:00	7 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
10	11	12	13 エアロビクス(中級) 10:00~11:00 サーキットトレーニング 13:15~14:00	14 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
17	18 バランス体操 14:00~14:45	19 男性にもオススメ 簡単ヨガ 10:30~11:30	20 エアロビクス(中級) 10:00~11:00	21 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
24	25	26	27 サーキットトレーニング 13:15~14:00	28
31				

○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。 ○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)