

12月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 12月教室スケジュール

高総合体育でトレーニング始めてみませんか？

水曜日	金曜日		
	2 12:00~		
7 16:00~	9 12:00~		
14 16:00~	16 12:00~		
21 16:00~	23 12:00~		

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ヨガ教室 10:30~11:30	2 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	3 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
6	7 バランス体操 14:00~14:45	8 ヨガ教室 10:30~11:30	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
13	14	15 ヨガ教室 10:30~11:30	16 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	17 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
20	21 バランス体操 14:00~14:45	22 ヨガ教室 10:30~11:30	23 サーキットトレーニング 14:00~14:45	24

※開始時間の5分前までに受付をお済ませ下さい。(予約制)

○コロナ感染予防対策しての開催となります。開催は状況により変更の可能性がございます。

「トレーニングルーム&レッスン」ご利用の皆様
 2022年もご利用ありがとうございました！
 今年のトレーニングルーム利用は**12月27日(火)**までとなります。
 2023年は**1月4日(水)**よりご利用いただけます。
 2023年も宜しくお願い致します。