

# 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

高総合体育館リニューアル開始してみませんか？

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5
7	8 19:00	9 13:30	10	11	12 10:00
14 休館	15 19:00	16 13:30	17 12:00	18	19
21 13:30	22 19:00	23	24 12:00	25	26
28 13:30	29 19:00	30	31 12:00		

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4
7 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	8 バランス体操 14:00~14:45	9	10 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	11 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
14 休館	15	16	17 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 サーキットトレーニング 13:15~14:00	18 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
21	22 バランス体操 14:00~14:45	23 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	24 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	25 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
28	29	30 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	31 サーキットトレーニング 13:15~14:00	

○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)