

3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

高総合体行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
4 13:30	5	6	7	8	9
11	12 19:00	13 13:30	14	15	16 10:00
18 13:30	19 19:00	20	21 12:00	22	23
25 13:30	26 19:00	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 14:00~14:45	6 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	7	8
11 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	12	13	14 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	15 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
18	19 サーキットトレーニング 14:00~14:45	20	21 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	22 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
25	26	27 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	28 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 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)