

3月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 3月教室スケジュール

高橋合体育館のトレーニングが始まりますか？

水曜日	金曜日		
1	3 12:00~		
8 16:00~	10		
15 16:00~	17 12:00~		
22 29 16:00~	24 31 12:00~		

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2 ヨガ教室 10:30~11:30	3 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	4
	8 バランス体操 14:00~14:45	9 ヨガ教室 10:30~11:30	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
	15	16 ヨガ教室 10:30~11:30	17 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	18 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
	22 バランス体操 14:00~14:45	23 30 ヨガ教室 10:30~11:30		25 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。

※開始時間の5分前までに受付をお済ませ下さい。(予約制)

※変更になる場合があります。ご了承ください。