

4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

高総合体行館のトレーニングは、初心者から上級者まで、お気軽に参加いただけます。

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 13:30	2 13:00	3	4 12:00	5	6
8 13:30	9 13:00	10 13:30	11 12:00	12	13
15	16	17 13:30	18	19	20
22 13:30	23 19:00	24	25 12:00	26	27
29 13:30	30 19:00				

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	4 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	5
8	9	10	11 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	12 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
15 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	16	17	18 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	19 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
22	23 サーキットトレーニング 14:00~14:45	24 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	25 バランス体操 13:15~14:00	26 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
29	30 サーキットトレーニング 14:00~14:45			

○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)