

# 5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

高総合体行館のメニューは、今から始めませんか？

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2 12:00	3	4 19:00
6	7	8 13:30	9 12:00	10	11 13:30
13	14 19:00	15	16	17	18
20	21 19:00	22 19:00	23 12:00	24	25
27 13:30	28 19:00	29	30	31	

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	2 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	3
6	7	8	9	10 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
13 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	14 サーキットトレーニング 14:00~14:45	15	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 サーキットトレーニング 14:00~14:45	22	23	24 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
27	28 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	29	30 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	31 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)