

6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

高総合体育館でトレーニング始めてみませんか？

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1
3	4 19:00	5	6 12:00	7	8 10:00
10 13:30	11 19:00	12 13:30	13	14	15
17 13:30	18	19 19:00	20 12:00	21	22
24	25 19:00	26 13:30	27 12:00	28	29

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30～14:30	4	5	6 エアロビクス(初級) 10:00～11:00 バランス体操 13:15～14:00	7
10	11 サーキットトレーニング 14:00～14:45	12	13 エアロビクス(初級) 10:00～11:00	14 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
17	18 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30～14:30	19	20 エアロビクス(初級) 10:00～11:00 バランス体操 13:15～14:00	21 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
24 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30～14:30	25 サーキットトレーニング 14:00～14:45	26	27	28 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)