

# 7月の講習会スケジュール

# 会員の方限定！レッスン！！ 7月教室スケジュール

高橋合気道でトレーニング始めてみませんか？

| 水曜日          | 金曜日 | 日曜日          |  |
|--------------|-----|--------------|--|
| 1            | 3   | 5            |  |
| 8<br>16:00~  | 10  | 12<br>12:00~ |  |
| 15           | 17  | 19<br>12:00~ |  |
| 22<br>16:00~ | 24  | 26           |  |
| 29           | 31  |              |  |

○コロナ感染予防対策として当面の間、第2週・第4週の開催となります。開催日が祝日の場合は前週になります。

○状況により変更の可能性あります。詳しくはお問合せ下さい。

※変更になる場合があります。ご了承ください。

※開始時間の5分前までに受付をお済ませ下さい。(予約制)

| 火曜日                           | 水曜日                                                  | 木曜日                           | 金曜日                             | 土曜日                             |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|                               | 1                                                    | 2                             | 3                               | 4                               |
| 7<br>ヨガ教室(中級)<br>10:00~11:00  | 8<br>バレーン教室<br>10:00~11:00<br>バランス体操<br>14:00~14:45  | 9<br>ヨガ教室(初級)<br>10:00~11:00  | 10<br>エアロビクス(初級)<br>10:00~11:00 | 11<br>エアロビクス(中級)<br>10:00~11:00 |
| 14                            | 15                                                   | 16<br>ヨガ教室(初級)<br>10:00~11:00 | 17<br>エアロビクス(初級)<br>10:00~11:00 | 18                              |
| 21<br>ヨガ教室(中級)<br>10:00~11:00 | 22<br>バレーン教室<br>10:00~11:00<br>バランス体操<br>14:00~14:45 | 23                            | 24                              | 25<br>エアロビクス(中級)<br>10:00~11:00 |
| 28                            | 29                                                   | 30                            | 31                              |                                 |
| アドバイスタイム<br>11:00~11:45       | アドバイスタイム<br>12:00~14:00                              | アドバイスタイム<br>11:00~11:45       | アドバイスタイム<br>12:00~14:00         |                                 |