

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

高橋合気道センターに始めてみませんか？

水曜日	金曜日		
	2 12:00~		
7 16:00~	9 12:00~		
14 16:00~	16 12:00~		
21 16:00~	23		
28 16:00~	30 12:00~		

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ヨガ教室 10:30~11:30	2	3 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
6	7 バレトン教室 10:00~11:00 バランス体操 14:00~14:45	8	9 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	10
13	14 バレトン教室 10:00~11:00	15 ヨガ教室 10:30~11:30	16	17 エアロビクス(初級) 10:00~11:00
20	21 バレトン教室 10:00~11:00	22	23	24
27	28 バランス体操 14:00~14:45	29 ヨガ教室 10:30~11:30	30 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	31 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、人数制限をしての開催となります。状況により変更の可能性があります。
 ○感染予防対策としてマスクの着用にご協力ください。大声での会話、他の方の迷惑になるような行為はやめましょう。
 △講習会は予約制(定員5名)です。レッスン(定員10名)となっています。5分前には手続きをしてお待ちください。