

8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	2	3
5	6 12:00	7	8 19:00	9	10 13:30
12	13 13:30	14	15	16	17
19	20 12:00	21	22	23	24
26	27	28 13:30	29 19:00	30	31

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	2 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
5	6 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	7	8 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	9 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
12	13 サーキットトレーニング 13:15~14:00	14	15	16
19	20 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	21	22	23
26 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	27 サーキットトレーニング 13:15~14:00	28	29 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	30 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)