

8月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 8月教室スケジュール

高橋体操センターにようこそ！

水曜日	金曜日		
4 16:00~	6 12:00~		
11 16:00~	13 12:00~		
18 16:00~	20		
25 16:00~	27 12:00~		

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4 バレトン教室 10:00~11:00	5	6 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	7 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
10	11 バレトン教室 10:00~11:00 バランス体操 14:00~14:45	12 ヨガ教室 10:30~11:30	13 サーキットトレーニング 14:00~14:45	14
17	18 バレトン教室 10:00~11:00	19 ヨガ教室 10:30~11:30	20 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	21 エアロビクス(初級) 10:00~11:00
24	25 バランス体操 14:00~14:45	26 ヨガ教室 10:30~11:30	27 サーキットトレーニング 14:00~14:45	28 エアロビクス(初級) 10:00~11:00
31				

○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。