

9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
2	3 12:00	4	5 12:00	6	7
9 13:30	10 12:00	11	12	13	14 13:30
16	17 12:00	18	19 12:00	20	21
23	24 12:00	25 19:00	26	27	28
30 13:30					

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	4	5 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	6
9	10 サーキットトレーニング 13:15~14:00	11	12 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	13 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
16	17 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	18	19 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	20 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
23 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	24 サーキットトレーニング 13:15~14:00	25	26	27 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
30				

○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)