

9月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 9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 | | |
|--------------|--------------|--|--|
| 1 16:00~ | 3 12:00~ | | |
| 8 16:00~ | 10 12:00~ | | |
| 15 16:00~ | 17 12:00~ | | |
| 22 16:00~ | 24 12:00~ | | |
| 29 16:00~ | | | |

| 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--|---------------------------|---|---------------------------------|
| | 1 バトン教室 10:00~11:00 | 2 | 3 | 4 エアロビクス(中級) 10:00~11:00 |
| 7 | 8 バトン教室 10:00~11:00 バランス体操 14:00~14:45 | 9 ヨガ教室 10:30~11:30 | 10 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 | 11 エアロビクス(中級) 10:00~11:00 |
| 14 | 15 バトン教室 10:00~11:00 | 16 ヨガ教室 10:30~11:30 | 17 | 18 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 |
| 21 | 22 バランス体操 14:00~14:45 | 23 ヨガ教室 10:30~11:30 | 24 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 | 25 |
| 28 | 29 | 30 | | |

○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。