

# 1月の講習会スケジュール

# 会員の方限定！レッスン！！ 1月教室スケジュール

高橋体操学院のトレーニングを始めませんか？

水曜日	金曜日	日曜日	
6 16:00~	8 12:00~	10 12:00~	
13 16:00~	15	17 12:00~	
20 16:00~	22 12:00~	24 12:00~	
27 16:00~	29 12:00~	31 12:00~	

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5	6 バトン教室 10:00~11:00 バランス体操 14:00~14:45	7	8 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	9 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
12	13 バトン教室 10:00~11:00	14	15 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	16 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
19	20 バトン教室 10:00~11:00 バランス体操 14:00~14:45	21	22 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	23 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
26	27 バトン教室 10:00~11:00	28	29 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	30 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、回数を限定しての開催となります。状況により変更の可能性がございます。

★2021年も宜しくお願いいたします★

※変更になる場合があります。ご了承ください。

※開始時間の5分前までに受付をお済ませ下さい。(予約制)

アドバイスタイム  
11:00~11:45

アドバイスタイム  
12:00~14:00

アドバイスタイム  
11:00~11:45

アドバイスタイム  
12:00~14:00