

10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 12:00	2 13:30	3	4	5
7	8 19:00	9	10	11	12 10:00
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24 12:00	25	26
28	29 19:00	30	31 12:00		

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 サーキットトレーニング 13:15～14:00	2	3	4 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
7	8	9 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30～14:30	10 エアロビクス(初級) 10:00～11:00	11 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
14	15	16	17	18
21 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30～14:30	22	23 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30～14:30	24 エアロビクス(初級) 10:00～11:00 バランス体操 13:15～14:00	25 エアロビクス(中級) 10:00～11:00
28	29	30	31 エアロビクス(初級) 10:00～11:00 バランス体操 13:15～14:00	

○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)