

# 3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

高総合体行館リニューアルスタートの準備中！

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
3	4 12:00	5	6 12:00	7	8
10	11	12	13 12:00	14	15
17	18	19	20	21	22 10:00
24	25 12:00	26	27 12:00	28	29
31					

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 身体いきいき ヨガ 13:00~14:00	4 サーキットトレーニング 13:15~14:00	5	6 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	7
10	11	12	13 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	14 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
17 身体いきいき ヨガ 13:00~14:00	18	19	20	21 エアロビクス(初級) 10:00~11:00
24	25 サーキットトレーニング 13:15~14:00	26	27 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	28 エアロビクス(初級) 10:00~11:00
31				

○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。

○身体いきいきヨガお持物(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)