

# 4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

高総合体格館リニューアルスタートしてみませんか？

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 12:00	2	3 12:00	4	5
7	8 12:00	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22 12:00	23	24 12:00	25	26
28	29 12:00	30			

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	4
7 身体いきいき ヨガ 13:00~14:00	8 サーキットトレーニング 13:15~14:00	9	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 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	18 エアロビクス(初級) 10:00~11:00
21 身体いきいき ヨガ 13:00~14:00	22 サーキットトレーニング 13:15~14:00	23	24	25 エアロビクス(初級) 10:00~11:00
28	29	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。

○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)