

6月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 6月教室スケジュール

高松市総合体育センター

水曜日	金曜日		
	2 12:00~		
7 16:00~	9 12:00~	講習会は予約制です。 お電話での予約もできます。 当日に空きがあれば当日受付もいたします。 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。	
14 16:00~	16 12:00~		
21 16:00~	23 12:00~		
28 16:00~	30 12:00~		

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ヨガ教室 10:30~11:30	2 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	3
6	7 バランス体操 14:00~14:45	8 ヨガ教室 10:30~11:30	9 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	10 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
13	14	15 ヨガ教室 10:30~11:30	16 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	17 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
20	21 バランス体操 14:00~14:45	22 ヨガ教室 10:30~11:30	23	24 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
27	28	29 ヨガ教室 10:30~11:30	30	

○ご自身の判断でコロナ感染予防対策をお願いします。教室等は状況により変更の可能性がございます。