

7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	2 12:00	3 13:30	4	5	6
8 13:30	9	10	11	12	13 13:30
15	16 12:00	17	18 19:00	19	20
22	23	24 13:30	25 19:00	26	27
29	30 12:00	31			

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	2 サーキットトレーニング 13:15~14:00	3	4 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	5
8	9 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	10	11 エアロビクス(初級) 10:00~11:00 バランス体操 13:15~14:00	12 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
15 男性にもオススメ 簡単ヨガ 13:30~14:30	16 サーキットトレーニング 13:15~14:00	17	18 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	19 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
22	23	24	25 バランス体操 13:15~14:00	26 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
29	30 サーキットトレーニング 13:15~14:00	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。

○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)