

7月の講習会スケジュール

会員の方限定！レッスン！！ 7教室スケジュール

高松市体育センター 7月講習会スケジュール

水曜日	金曜日		
5 16:00~	7 12:00~		
12 16:00~	14 12:00~		
19 16:00~	21 12:00~		
26 16:00~	28 12:00~		

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1
4	5	6 ヨガ教室 10:30~11:30	7 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	8
11	12 バランス体操 14:00~14:45	13 ヨガ教室 10:30~11:30	14 エアロビクス(初級) 10:00~11:00	15 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
18	19	20 ヨガ教室 10:30~11:30	21 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	22 エアロビクス(中級) 10:00~11:00
25	26 バランス体操 14:00~14:45	27 ヨガ教室 10:30~11:30	28	29 エアロビクス(中級) 10:00~11:00

○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。

※開始時間の5分前までに受付をお済ませ下さい。(予約制)

※変更になる場合があります。ご了承ください。