

6月の講習会スケジュール

会員の方には個別にトレーニング方法をお教えします！！
6月教室スケジュール

市総合体育館でトレーニング始めてみませんか？

水	木	金	土
3日 11:00～12:00 19:00～20:00	4日 11:00～12:00	5日 11:00～12:00 19:00～20:00	6日 17:00～18:00 19:00～20:00
10日 11:00～12:00 19:00～20:00	11日 11:00～12:00	12日 11:00～12:00 19:00～20:00	13日 休講
17日 11:00～12:00 19:00～20:00	18日 11:00～12:00	19日 11:00～12:00 19:00～20:00	20日 17:00～18:00 19:00～20:00
24日 11:00～12:00 19:00～20:00	25日 11:00～12:00	26日 11:00～12:00 19:00～20:00	27日 休講

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3日 スリム体操&ストレッチ 10:00～10:45 (45分) サーキットトレーニング 14:00～14:45 (45分) アトハイスタイム 10:00～11:00 18:00～19:00	4日 アトハイスタイム 10:00～11:00 13:00～14:00	5日 らくらくボール 10:00～10:45 (45分) サーキットトレーニング 14:00～14:45 (45分) アトハイスタイム 10:00～11:00 18:00～19:00	6日 アトハイスタイム 18:00～19:00
10日 スリム体操&ストレッチ 10:00～10:45 (45分) サーキットトレーニング 14:00～14:45 (45分) アトハイスタイム 10:00～11:00 18:00～19:00	11日 アトハイスタイム 10:00～11:00 13:00～14:00	12日 らくらくボール 10:00～10:45 (45分) サーキットトレーニング 14:00～14:45 (45分) アトハイスタイム 10:00～11:00 18:00～19:00	13日 休講
17日 スリム体操&ストレッチ 10:00～10:45 (45分) サーキットトレーニング 14:00～14:45 (45分) アトハイスタイム 10:00～11:00 18:00～19:00	18日 アトハイスタイム 10:00～11:00 13:00～14:00	19日 らくらくボール 10:00～10:45 (45分) サーキットトレーニング 14:00～14:45 (45分) アトハイスタイム 10:00～11:00 18:00～19:00	20日 アトハイスタイム 18:00～19:00
24日 スリム体操&ストレッチ 10:00～10:45 (45分) サーキットトレーニング 14:00～14:45 (45分) アトハイスタイム 10:00～11:00 18:00～19:00	25日 アトハイスタイム 10:00～11:00 13:00～14:00	26日 らくらくボール 10:00～10:45 (45分) サーキットトレーニング 14:00～14:45 (45分) アトハイスタイム 10:00～11:00 18:00～19:00	27日 休講

※変更になる場合があります。ご了承ください。

トレーニング会員様対象となります！！