

9月のフリーレッスン

新型コロナウイルス感染症対策のため中止になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		体調改善&ストレッチ 10:15~11:30 チェアバレトン 13:30~14:30 ビューティヨガ 14:00~15:00 エアロビクス 19:00~20:15	体調改善&ストレッチ 13:30~14:45	バレトン 10:00~11:00 ディスコエクササイズ 13:30~14:30	初心者のエアロビクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30	エアロビクス 10:00~11:30
6	7	8	9	10	11	12
	らくらく体調改善 10:30~11:45	体調改善&ストレッチ 10:15~11:30 チェアバレトン 13:30~14:30 ビューティヨガ 14:00~15:00 エアロビクス 19:00~20:15	体調改善&ストレッチ 13:30~14:45	バレトン 10:00~11:00 ディスコエクササイズ 13:30~14:30	初心者のエアロビクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30	エアロビクス 10:00~11:30
13	14	15	16	17	18	19
	らくらく体調改善 10:30~11:45	体調改善&ストレッチ 10:15~11:30 チェアバレトン 13:30~14:30 ビューティヨガ 14:00~15:00 エアロビクス 19:00~20:15	体調改善&ストレッチ 13:30~14:45	バレトン 10:00~11:00 ディスコエクササイズ 13:30~14:30	初心者のエアロビクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30 男子限定ヨガ 13:30~14:30	エアロビクス 10:00~11:30
20	21	22	23	24	25	26
			体調改善&ストレッチ 13:30~14:45	ディスコエクササイズ 13:30~14:30	初心者のエアロビクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30	エアロビクス 10:00~11:30
27	28	29	30			
	休館日	体調改善&ストレッチ 10:15~11:30 ビューティヨガ 14:00~15:00 エアロビクス 19:00~20:15	体調改善&ストレッチ 13:30~14:45			

<料金> 1回 660円 <定員> 11~15名 ☎ 018(826)1800

8 / 18 (火) 10時より受付開始! 前日まで3名に満たない場合は中止です。

キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

※月曜日の「らくらく体調改善」は、バスタオルが必要です。

※ヨガは、ヨガマットかバスタオルが必要です。

※電話・窓口での受付となります。必ず事前の申し込みをお願いします。

10月のフリーレッスン

新型コロナウイルス感染症対策のため中止になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					初心者のエアロピクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30	エアロピクス 10:00~11:30
4	5	6	7	8	9	10
	らくらく体調改善 10:30~11:45	体調改善&ストレッチ 10:15~11:30 チェアバレトン 13:30~14:30 ビューティヨガ 14:00~15:00 エアロピクス 19:00~20:15	体調改善&ストレッチ 13:30~14:45	バレトン 10:00~11:00 ディスコエクササイズ 13:30~14:30	初心者のエアロピクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30	エアロピクス 10:00~11:30
11	12	13	14	15	16	17
	らくらく体調改善 10:30~11:45	体調改善&ストレッチ 10:15~11:30 チェアバレトン 13:30~14:30 ビューティヨガ 14:00~15:00 エアロピクス 19:00~20:15	体調改善&ストレッチ 13:30~14:45	バレトン 10:00~11:00 ディスコエクササイズ 13:30~14:30	初心者のエアロピクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30 男子限定ヨガ 13:30~14:30	エアロピクス 10:00~11:30
18	19	20	21	22	23	24
	らくらく体調改善 10:30~11:45	体調改善&ストレッチ 10:15~11:30 チェアバレトン 13:30~14:30 ビューティヨガ 14:00~15:00 エアロピクス 19:00~20:15	体調改善&ストレッチ 13:30~14:45	バレトン 10:00~11:00 ディスコエクササイズ 13:30~14:30	初心者のエアロピクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30	エアロピクス 10:00~11:30
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	体調改善&ストレッチ 10:15~11:30 チェアバレトン 13:30~14:30 ビューティヨガ 14:00~15:00 エアロピクス 19:00~20:15	体調改善&ストレッチ 13:30~14:45	バレトン 10:00~11:00 ディスコエクササイズ 13:30~14:30	初心者のエアロピクス 10:15~11:15 ヨガ・ピラティス 13:30~14:30	エアロピクス 10:00~11:30
		<料金>1回 660円 <定員> 11~15 名 ☎ 018(826)1800				
		9 / 15 (火) 10時より受付開始! 前日まで3名に満たない場合は中止です。 キャンセルの場合は必ずご連絡ください。 ※月曜日の「らくらく体調改善」は、バスタオルが必要です。 ※ヨガは、ヨガマットが必要です。 ※電話・窓口での受付となります。必ず事前の申し込みをお願いします。				