

7月 トレーニング室日程表

※小体育室に冷房設備はございません。各自で熱中症対策をお願い致します。

※レッスン開始時間前に会場へ立ち入るのは、お止めくださいますようお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
		1 講習会 18:00~19:00	2 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	3 講習会 17:00~18:00	4 講習会 10:00~11:00	5 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50 カウンセリング 12:00~13:00
6 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	7 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	8 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	9 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	10 講習会 17:00~18:00	11 講習会 10:00~11:00	12 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 休講 カウンセリング 12:00~13:00
13 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	14 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	15 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	16 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	17 講習会 17:00~18:00	18 講習会 10:00~11:00	19 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50 カウンセリング 12:00~13:00
20 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 休講	21 海の日 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	22 休館日	23 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	24 講習会 17:00~18:00	25 講習会 10:00~11:00	26 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50 カウンセリング 12:00~13:00
27 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	28 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	29 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	30 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	31 講習会 17:00~18:00	7月12日(土)、20日(日)の ソフトエアロは 講師都合により休講となります。 ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程、 よろしくお願いいたします。	

※ ソフトエアロは小体育館にて開催、ヨガは多目的室にて開催