9月 トレーニング室日程表

※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	2	3	4	5	6
	講習会 11:00~12:00	講習会 18:00~19:00	講習会 13:00~14:00	講習会 17:00~18:00	講習会 10:00~11:00	講習会 14:00~15:00
	ソフトエアロ 14:00~14:45		ソフトエアロ 14:00~14:45			ソフトエアロ 11:00~11:50
	ヨガ 15:00~15:40	カウンセリング 14:00~15:00				カウンセリング 12:00~13:00
7	8	9	10	11	12	13
講習会 14:00~15:00	講習会 11:00~12:00	講習会 18:00~19:00	講習会 13:00~14:00	講習会 17:00~18:00	講習会 10:00~11:00	講習会 14:00~15:00
ソフトエアロ 11:00~11:50	ソフトエアロ 14:00~14:45		ソフトエアロ 14:00~14:45			ソフトエアロ 11:00~11:50
	ヨガ 15:00~15:40	カウンセリング 14:00~15:00				カウンセリング 12:00~13:00
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
講習会 14:00~15:00	講習会 11:00~12:00	休館日	講習会 13:00~14:00	講習会 17:00~18:00	講習会 10:00~11:00	講習会 14:00~15:00
ソフトエアロ 11:00~11:50	ソフトエアロ 14:00~14:45		ソフトエアロ 14:00~14:45			ソフトエアロ 11:00~11:50
	ヨガ 15:00~15:40					カウンセリング 12:00~13:00
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
講習会 14:00~15:00	講習会 11:00~12:00	講習会 18:00~19:00	講習会 13:00~14:00	講習会 17:00~18:00	講習会 10:00~11:00	講習会 14:00~15:00
ソフトエアロ 11:00~11:50	ソフトエアロ 14:00~14:45		ソフトエアロ 14:00~14:45			ソフトエアロ 11:00~11:50
	ヨガ 15:00~15:40	カウンセリング 14:00~15:00				カウンセリング 12:00~13:00
28	29	30				
講習会 14:00~15:00	講習会 11:00~12:00	講習会 18:00~19:00				
ソフトエアロ 11:00~11:50	ソフトエアロ 14:00~14:45					
	ヨガ 15:00~15:40	カウンセリング 14:00~15:00				

※ 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