

# 10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ご協力お願い致します。

| 日                                                 | 月                                                                                  | 火                                                  | 水                                                 | 木                        | 金                        | 土                                                                           |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                    |                                                    |                                                   | 1<br>講習会<br>17:00～18:00  | 2<br>講習会<br>10:00～11:00  | 3<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50<br>カウンセリング<br>12:00～13:00  |
| 4<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50  | 5<br>講習会<br>11:00～12:00<br>ソフトエアロ<br>14:00～14:45<br>ヨガ<br>15:00～15:40              | 6<br>講習会<br>18:00～19:00<br>カウンセリング<br>14:00～15:00  | 7<br>講習会<br>13:00～14:00<br>ソフトエアロ<br>14:00～14:45  | 8<br>講習会<br>17:00～18:00  | 9<br>講習会<br>10:00～11:00  | 10<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50<br>カウンセリング<br>12:00～13:00 |
| 11<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50 | 12 スポーツの日<br>講習会<br>11:00～12:00<br>ソフトエアロ<br>14:00～14:45<br>Re:body<br>15:00～15:40 | 13<br>講習会<br>18:00～19:00<br>カウンセリング<br>14:00～15:00 | 14<br>講習会<br>13:00～14:00<br>ソフトエアロ<br>14:00～14:45 | 15<br>講習会<br>17:00～18:00 | 16<br>講習会<br>10:00～11:00 | 17<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50<br>カウンセリング<br>12:00～13:00 |
| 18<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50 | 19<br>休館日                                                                          | 20<br>講習会<br>18:00～19:00<br>カウンセリング<br>14:00～15:00 | 21<br>講習会<br>13:00～14:00<br>ソフトエアロ<br>14:00～14:45 | 22<br>講習会<br>17:00～18:00 | 23<br>講習会<br>10:00～11:00 | 24<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50<br>カウンセリング<br>12:00～13:00 |
| 25<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50 | 26<br>講習会<br>11:00～12:00<br>ソフトエアロ<br>14:00～14:45<br>ヨガ<br>15:00～15:40             | 27<br>講習会<br>18:00～19:00<br>カウンセリング<br>14:00～15:00 | 28<br>講習会<br>13:00～14:00<br>ソフトエアロ<br>14:00～14:45 | 29<br>講習会<br>17:00～18:00 | 30<br>講習会<br>10:00～11:00 | 31<br>講習会<br>14:00～15:00<br>ソフトエアロ<br>11:00～11:50<br>カウンセリング<br>12:00～13:00 |

※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  
 ※上記教室の参加料金は全て無料となります(別途、施設利用料が掛かります。)  
 ※受付については開催当日、トレーニング室にて行います。