

12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をお願い致します。

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

※ソフトエアロ、ヨガ共に多目的室にて開催
※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。