

11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
11月15日(土)、11月16日(日)、11月30日(日)は施設都合により ソフトエアロは休講となります。誠に申し訳ございません。						1 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
2 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	3 文化の日 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	4 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	5 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	6 講習会 17:00~18:00	7 講習会 10:00~11:00	8 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
9 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	10 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	11 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	12 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	13 講習会 17:00~18:00	14 講習会 10:00~11:00	15 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
16 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ休講	17 休館日	18 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	19 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	20 講習会 17:00~18:00	21 講習会 10:00~11:00	22 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
23 勤労感謝の日 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ 11:00~11:50	24 振替休日 講習会 11:00~12:00 ソフトエアロ 14:00~14:45 ヨガ 15:00~15:40	25 講習会 18:00~19:00 カウンセリング 14:00~15:00	26 講習会 13:00~14:00 ソフトエアロ 14:00~14:45	27 講習会 17:00~18:00	28 講習会 10:00~11:00	29 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
30 講習会 14:00~15:00 ソフトエアロ休講						

※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。