

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

※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。