

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

※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。