

R5年度 100円レッスン休講日のお知らせ

 休館日(休講日)

 休講日

 からだほぐし改善体操のみ休講

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

からだほぐし改善体操のみ休講となります。

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	30	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※ 開催日程等に変更がある場合があります。

		9:30~10:20	10:30~11:20	10:35~11:25	10:50~11:40	13:30~14:20	19:30~20:20
月	Let's enjoy 筋トレ	4/10~3/25					
	ポルドブラ				4/10~3/25		
火	元気アップ体操	4/11~3/26					
	楽しい水中運動		4/11~6/20 9/5~3/26				
	楽しい陸トレ			7/4~8/29			
	美尻エクササイズ						4/11~3/26
水	バレトン	4/12~3/13					
	からだはくし 改善体操				4/12~3/13	←但し、7/12~8/9除く	
木	スマートコア	4/13~3/21					
	流す伸ばす鍛える				4/13~3/21		
	エアロ&コアトレ						4/13~3/21
金	リズムコア& ストレッチ		4/14~3/22				
	ビューティフル ウォーキング					4/14~3/22	
土	Enjoyサーキット トレーニング	4/8~3/23					
日	ZUMBA		4/16~2/18	←偶数月の第3日曜日のみ開催			