


令和3年度 100円レッスン 休講日のお知らせ

4月  …レッスンお休み
* 9日はHIITのみ開催

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  …レッスンお休み

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	30	24	31	25	26	27
				28	29	

6月  …レッスンお休み

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  …レッスンお休み

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  …レッスンお休み

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  …レッスンお休み

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		

10月  …レッスンお休み

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	31	25	26	27	28	29
				30		

11月  …レッスンお休み

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				

12月  …レッスンお休み



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  …レッスンお休み


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  …レッスンお休み

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					

3月  …レッスンお休み  …最終日

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		

 …休館のため お休み

 …レッスン最終日の案内

最終日	曜日	レ ッ ス ン 名
3月14日	月	*脂肪燃焼エアロ
3月22日	火	*楽しい水中運動 *元気アップ体操 *美尻エクササイズ
3月16日	水	*バレトン *からだほぐし改善体操
3月24日	木	*スマートコア *ボディボール *楽しくエアロ
3月18日	金	*HIIT *ビューティフルウォーキング
3月19日	土	*Enjoyサーキットトレーニング
3月20日	日	*サンデーチェンジ