

10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 講習会 13:00～14:00 ソフトエアロ 14:00～14:45	2 講習会 17:00～18:00	3 講習会 10:00～11:00	4 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
5 講習会 14:00～15:00 ソフトエアロ 11:00～11:50	6 講習会 11:00～12:00 ソフトエアロ 14:00～14:45 ヨガ 15:00～15:40	7 講習会 18:00～19:00 カウンセリング 14:00～15:00	8 講習会 13:00～14:00 ソフトエアロ 14:00～14:45	9 講習会 17:00～18:00	10 講習会 10:00～11:00	11 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
12 講習会 14:00～15:00 ソフトエアロ 11:00～11:50	13 スポーツの日 講習会 11:00～12:00 ソフトエアロ 14:00～14:45 ピラティス 15:00～15:40	14 講習会 18:00～19:00 カウンセリング 14:00～15:00	15 講習会 13:00～14:00 ソフトエアロ 14:00～14:45	16 講習会 17:00～18:00	17 講習会 10:00～11:00	18 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
19 講習会 14:00～15:00 ソフトエアロ 11:00～11:50	20 休館日	21 講習会 18:00～19:00 カウンセリング 14:00～15:00	22 講習会 13:00～14:00 ソフトエアロ 14:00～14:45	23 講習会 17:00～18:00	24 講習会 10:00～11:00	25 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
26 講習会 14:00～15:00 ソフトエアロ 11:00～11:50	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 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	31 講習会 10:00～11:00	

※ ソフトエアロは小体育館にて開催、ヨガは多目的室にて開催