

11月 営業カレンダー



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	
9:30			ラジオ体操			9:30
11:30	ラジオ体操	お腹引き締め	ストレッチ	エアロビクス	ラジオ体操	11:30
14:30	エアロビクス	リラクスポール	ピラティス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	ヨガ	お腹引き締め	おいもフェス	おいもフェス	エアロビクス	11:30
14:30	エアロビクス	リラクスポール	おいもフェス HIITトレーニング	おいもフェス セラバンド	ラジオ体操	14:30
15:30						15:30
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	
9:30	ラジオ体操		ラジオ体操			9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	ピラティス	HIITトレーニング	11:30
14:30	リズムステップ	リラクスポール	エアロビクス	セラバンド	ラジオ体操	14:30
15:30						15:30
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
9:30			ラジオ体操			9:30
11:30	休講	お腹引き締め	ストレッチ	エアロビクス	ラジオ体操	11:30
14:30	ストレッチ	リラクスポール	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30		ピラティス				15:30

お知らせ

・大人気！『ピラティススタジオ』参加人数が5人から6人になりました！

・12日(水)～13日(木)は『おいもフェス』を開催いたします！
参加費は500円。7日までに事前申し込みが必要となります。
(保険料、材料費込)

