

当日参加型教室のお知らせ

当日参加型教室（一部）を再開いたします

時間・会場が変更となっている教室もありますのでご注意ください

※教室参加登録証が必要 ※教室開始10分前から受付開始

教室名	曜日	時間	定員	会場	開始日
サンデーエクササイズ	日	9:00~10:00	20名	第2体育室	11/22
ナイトヨガ	月	19:30~20:30	25名	第2体育室	11/16
たのしいエアロ	火	10:00~11:00	20名	第2体育室	11/17
骨盤コア	火	12:30~13:30	25名	第2体育室	12/1
ストレッチピラティス	水	12:15~13:15	25名	第2体育室	11/18
かんたんエクササイズ	水	13:30~15:00	20名	第2体育室	11/25
シニアエクササイズ	木	10:00~11:30	20名	第2体育室	11/26
ズンバ	木	19:30~20:30	20名	第2体育室	11/19
金曜卓球倶楽部	金	9:30~11:00	12名	第1体育室	11/20
シェイプアップヨガ	金	10:30~11:30	25名	第2体育室	11/20
さわやか軽スポーツ	金	-	-	-	休講
ボディバランストレーニング	土	11:20~12:20	20名	第2体育室	11/21

ご理解・ご協力をお願いいたします