

	月	火	水		木	金	
	多目的室A	多目的室A	多目的室A	多目的室C	多目的室A	多目的室A	
10:00				ツール			
10:30				10:00-12:00 介護予防体操 三上 定員 20名			
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		13:00-13:45 ボディバランス 久保田			13:15-14:00 レズミルズダンス SHIORI		
14:00		実施日 2日 23日 30日			実施日 4日 18日 25日		
14:30							
15:00							15:00-15:45 ボディアタック 糸川
15:30							
16:00							
16:30						26日：ボディアタック	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	22日：ボディアタック 29日：ボディコンバット						
19:00							
19:30							
20:00	20:00-20:45 週替わり 糸川			19:15-20:00 ボディコンバット 久保田			
20:30							
21:00							

定員 50名(ツールレッスン30名)

レッスン参加札は、レッスン開始60分前より総合案内にて配布いたします。《整理券配布開始の15分前より、番号順にご入場いただけます。》

ツールレッスンとはヨガマットなどを使用するプログラムです。

※ストレッチマットの貸出はございますが、ヨガマットをご持参いただいても構いません。

※途中入退場はできません。開始時間までに多目的室にお入りください。

※レッスンにご参加の方は別途500円がかかります。(レッスン有マンスリーブスをお申し込みの方はかかりません。)