

令和6年 10月スケジュール

10月1日（火）～31日（木）

運動教室の受付は9月20日（金）午前10時からとします。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 ⑮ヨガ60	3	4 ⑲上半身	5	6
7 ⑮体幹	8	9 ⑲下半身	10	11 ⑪お腹	12 ⑪ヨガ60	13
14	15 ⑪上半身	16 ⑲ヨガ60	17	18 ⑮水中運動	19	20
21 休館日	22 ⑲体幹	23	24 ⑲下半身	25 ⑮お腹	26	27
28	29	30 ⑪下半身	31 ⑮体幹			

☆30分間トレーニング（定員11名）

☆ヨガ教室は60分になります。

• 11:30～ 11日（金）、12日（土）、15日（火）、30日（水）

• 15:00～ 2日（水）、7日（月）、18日（金）、25日（金）、31日（木）

• 19:00～ 4日（金）、9日（水）、16日（水）、22日（火）、24日（木）