

# 令和6年 11月スケジュール

11月1日（金）～30日（土）

運動教室の受付は10月22日（火）午前10時からとします。

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

☆ 最終測定会・個別栄養、運動相談会

12月7日（土）

1部 11:00～12:00 2部 12:00～13:00 3部 14:00～15:00 4部 15:00～16:00

☆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～ 5日（火）、14日（木）、16日（土）、19日（火）

• 15:00～ 1日（木）、7日（木）、11日（月）、20日（水）

• 19:00～ 12日（火）、15日（金）、22日（金）、27日（水）