

令和7年 1月スケジュール

1月4日（土）～31日（金）

運動教室の受付は12月20日（金）午前10時からとします

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

☆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～ 6日（月）、11日（土）、16日（木）、22日（水）

・15:00～ 9日（木）、17日（金）、24日（金）、25日（土）、27（月）

・19:00～ 10日（水）、14日（火）、15日（水）、21日（火）

☆ 1月1日～3日までは休校（休み）となります。