

令和7年 2月スケジュール

2月1日（土）～28日（金）

運動教室の受付は1月21日（火）午前10時からとします

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

☆ 最終測定会・個別栄養、運動相談会

3月1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～ 1日（日）、7日（金）、14日（金）、19日（水）

・15:00～ 6日（木）、10日（月）、15日（土）、25日（火）

・19:00～ 3日（月）、5日（水）、18日（火）、27日（木）