

令和7年 10月スケジュール

10月1日（水）～ 31日（金）

運動教室の受付は9月22日（月）午前10時からとします

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

☆30分間トレーニング（定員11名） ☆ヨガ、エアロ教室は60分になります。

・ 11:30 ～ 2日（木）、17日（金）、27日（月）、29日（水）

・ 15:00 ～ 13日（月）、18日（土）、22日（水）、25日（土）

・ 19:00 ～ 6日（月）、10日（金）、21日（火）、31日（金）

☆22日（月）～31日（金） 体組成計測定期間

・ 日程は後日掲示します。