

令和7年 11月スケジュール

11月1日（土）～ 30日（日）

運動教室の受付は10月21日（火）午前10時からとします

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

☆ 最終測定会・個別栄養、運動相談会

12月6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、エアロ教室は60分になります。

・11:30～ 3日（月）、14日（金）、19日（水）、25日（火）

・15:00～ 4日（火）、6日（木）、10日（月）、21日（金）

・19:00～ 7日（金）、15日（土）、18日（火）、24日（月）