

令和7年 9月スケジュール

9月1日（月）～9月30日（火）

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

☆ 栄養士講習会

9月20日（土）

11:00 ～ 12:00

☆ 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～ 4日（木）、8日（金）、19日（金）、29日（月）
・15:00～ 2日（火）、15日（月）、24日（水）、30日（火）
・19:00～ 3日（水）、12日（金）、18日（木）、22日（月）、25日（木）

☆ 22日（月）～30日（火） 測定期間

- ・日程は後日張り出します。