

# 2023年4月

# 教室カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1 リズムエクササイズ 無料体験 14:00-15:00
2	3 <b>休館日</b>	4 ゆるゆるストレッチ 10:00-10:45 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	5 エアロスリムKB 19:30-20:30	6 美ヨガ 10:00-11:15	7 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	8
9	10 ボディケア・リンパ 10:30-11:30 リズムエクササイズ 19:30-20:30	11 ゆるゆるストレッチ 10:00-10:45 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	12 エアロスリムKB 19:30-20:30	13 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00	14 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	15
16	17 <b>休館日</b>	18 ゆるゆるストレッチ 10:00-10:45 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	19 エアロスリムKB 19:30-20:30	20 美ヨガ 10:00-11:15	21 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	22
23	24 ボディケア・リンパ 10:30-11:30 リズムエクササイズ 19:30-20:30	25 ゆるゆるストレッチ 10:00-10:45 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	26 エアロスリムKB 19:30-20:30	27 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00	28 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	29
30	1	予約受付時間 9:00~21:00 ★予約受付開始日★ ①毎月20日から ゆるゆるストレッチ・美ヨガ・ゆるゆるトレーニング・ザサーキット ②毎月25日から ボディケアリンパ・リズムエクササイズ・シェイプアップヨガ・夜ヨガ・エアロスリムキックボクシング ※予約受付開始日が休館日の場合、翌日から受付となります。				