

2023年5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
30	1 休館日	2 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 11:15-12:15 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 優しい夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	3	4	5	6
7	8 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	9 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 11:15-12:15 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 優しい夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	10 ゆるゆるトレーニング 無料体験会 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	11 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	12 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	13
14	15 休館日	16 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 11:15-12:15 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 優しい夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	17 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	18 ハートフルヨガ 10:00-11:15	19 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	20
21	22 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	23 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 11:15-12:15 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 優しい夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	24 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	25 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	26 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	27
28	29 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	30 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00 11:15-12:15 シェイプアップヨガ (中級) 19:00-19:50 優しい夜ヨガ (初級) 20:00-20:50	31 ゆるゆるトレーニング 10:00-11:00 エアロスリム キックボクシング 19:30-20:30	1	2	3
4	5	予約受付時間 9:00～21:00 <予約受付開始日> ※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 ①毎月20日から ゆるゆるストレッチ・ザ・身体の変化に備える美ヨガ・ハートフルヨガ・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・優しい夜ヨガ・エアロスリムキックボクシング ※キャンセルされる場合は武道館までご連絡ください				