

2023年6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
28	29	30	31	1 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	2 ザ・サーキット 11:00-11:45	3
4	5 休館日	6 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	7 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	8 ハートフルヨガ 10:00-11:15	9 ザ・サーキット 19:30-20:15	10
11	12 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	13 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	14 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	15 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	16 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	17
18	19 休館日	20 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	21 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	22 ハートフルヨガ 10:00-11:15	23 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	24
25	26 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	27 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	28 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	29	30 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	1
2	3	<p>予約受付時間 9:00～21:00</p> <p><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</p> <p>①毎月20日から ゆるゆるストレッチ・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</p> <p>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</p> <p>※キャンセルされる場合は武道館までご連絡ください</p>				