

2023年9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 |
|-----|--|---|--|---------------------------------------|---|-----|
| 27  | 28   | 29  | 30   | 31                                    | 1<br>ザ・サーキット<br>11:00-11:45<br>19:30-20:15  | 2   |
| 3   | 4<br>休館日   | 5<br>ゆるゆるストレッチ<br>10:00-11:00<br>夜のリラックスyoga<br>19:30-20:45   | 6<br>ゆるゆるトレーニング<br>10:00-11:00<br>エアロスリム<br>キックボクシング<br>19:30-20:30  | 7<br>身体の変化に備える<br>美ヨガ<br>10:00-11:15  | 8<br>ザ・サーキット<br>11:00-11:45<br>19:30-20:15  | 9   |
| 10  | 11<br>ボディケア・リンパ<br>10:30-11:30<br>リズムエクササイズ<br>19:30-20:30 | 12<br>ゆるゆるストレッチ<br>10:00-11:00  | 13<br>ゆるゆるトレーニング<br>10:00-11:00<br>エアロスリム<br>キックボクシング<br>19:30-20:30 | 14<br>ハートフルヨガ<br>10:00-11:15          | 15<br>ザ・サーキット<br>11:00-11:45                | 16  |
| 17  | 18<br>ボディケア・リンパ<br>10:30-11:30                             | 19<br>休館日   | 20<br>ゆるゆるトレーニング<br>10:00-11:00<br>エアロスリム<br>キックボクシング<br>19:30-20:30 | 21<br>身体の変化に備える<br>美ヨガ<br>10:00-11:15 | 22<br>ザ・サーキット<br>11:00-11:45<br>19:30-20:15 | 23  |
| 24  | 25<br>ボディケア・リンパ<br>10:30-11:30<br>リズムエクササイズ<br>19:30-20:30 | 26<br>ゆるゆるストレッチ<br>10:00-11:00<br>夜のリラックスyoga<br>19:30-20:45  | 27<br>ゆるゆるトレーニング<br>10:00-11:00<br>エアロスリム<br>キックボクシング<br>19:30-20:30 | 28<br>ハートフルヨガ<br>10:00-11:15          | 29<br>ザ・サーキット<br>11:00-11:45<br>19:30-20:15 | 30  |
| 1   | 2  | <p><b>予約受付時間 9:00～21:00</b></p> <p>&lt;予約受付開始日&gt; ※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・夜のリラックスヨガ・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> |  |                                       |   |     |