

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