

2023年11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
29	30	31	1 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	2	3	4
5	6 <b>休館日</b>	7 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00  夜のリラククスyoga 19:30-20:45	8 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	9  ハートフルヨガ 10:00-11:15	10  ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	11
12	13 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	14  ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00	15 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	16  身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	17  ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	18
19	20 <b>休館日</b>	21 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00  夜のリラククスyoga 19:30-20:45	22 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	23	24  ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	25
26	27 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	28  ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00	29 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	30  身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	1	2
3	4	<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・夜のリラククスyoga・エアロスリムキックボクシング</p> <p><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></p>				