

2023年12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
26	27	28	29	30	1 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	2
3	4 <b>休館日</b>	5 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	6 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	7 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	8 ザ・サーキット 19:30-20:15	9
10	11 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	12 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00	13 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	14 ハートフルヨガ 10:00-11:15	15 ザ・サーキット 11:00-11:45	16
17	18 <b>休館日</b>	19 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	20 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	21 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:15	22 ザ・サーキット 11:00-11:45 19:30-20:15	23
24	25 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	26 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00	27 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	28 ハートフルヨガ 10:00-11:15	29 <b>休館日</b>	30 <b>休館日</b>
31 <b>休館日</b>	1	<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>				