

2024年5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	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 身体の変化に備える 美ヨガ 10:00-11:00  週がわり夜ヨガ 19:30-20:30	3	4
5	6	7 <b>休館日</b>	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  週がわり夜ヨガ 19:30-20:30	10 ザ・サーキット 11:00-11:50 19:30-20:20	11
12	13 ボディケア・リンパ 10:30-11:30	14 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	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 10:00-11:00	17 ザ・サーキット 11:00-11:50 19:30-20:20	18
19	20 <b>休館日</b>	21 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00  夜のリラックス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 ハートフルヨガ 10:00-11:15  週がわり夜ヨガ 19:30-20:30	24 ザ・サーキット 11:00-11:50 19:30-20:20	25
26	27 ボディケア・リンパ 10:30-11:30	28 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	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 週がわり夜ヨガ 19:30-20:30	31 ザ・サーキット 19:30-20:20	1

**予約受付時間 9:00~21:00**

<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・ゆるゆるトレーニング・身体の変化に備える美ヨガ・ハートフルヨガ・ザサーキット
- ②毎月25日から ボディケアリンパ・夜のリラックスyoga・エアロスリムキックボクシング・週がわり夜ヨガ

**※キャンセルされる場合は武道館までご連絡ください**

長野県立武道館 ☎0267-78-5370



LINE追加で  
最新情報GET