

2024年6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	31	1
2	3 <b>休館日</b>	4 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	5 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	6 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	7 ザ・サーキット 11:00-11:50 19:30-20:20	8
9	10 ボディケア・リンパ 10:30-11:30	11 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	12 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	13 ハートフルヨガ 10:00-11:15 週がわり夜ヨガ 19:30-20:30	14 ザ・サーキット 11:00-11:50 19:30-20:20	15
16	17 <b>休館日</b>	18 ゆるゆるストレッチ 10:00-11:00	19 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	20 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	21 ザ・サーキット 11:00-11:50	22
23	24 ボディケア・リンパ 10:30-11:30	25 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	26 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	27 ハートフルヨガ 10:00-11:15 週がわり夜ヨガ 19:30-20:30	28 ザ・サーキット 11:00-11:50 19:30-20:20	29
30	1 <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・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