

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

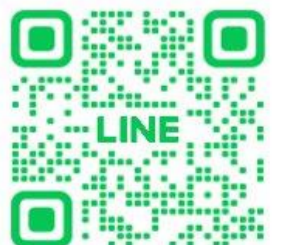
予約受付時間 9:00～21:00

<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