


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

1 2

**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