

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