


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