

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

**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