



2024年5月度 あしたかミス / 大人のスクール

♥参加するレッスンに必ずご予約ください♥ 予約先：愛国広域公園 TEL:055-924-8878

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 ストレッチ 13:30 - 14:30 トレーニング室	2 ララフィット 11:15 - 12:15 役員室1	3	4	5
6	7 ホールエクササイズ&ひめし 10:00 - 11:00 役員室1	8 ストレッチ 13:30 - 14:30 トレーニング室	9 ララフィット 11:15 - 12:15 役員室1	10 脳トレ 11:15 - 12:15 役員室1	11	12
13 本橋拳 13:00 - 14:00 野球会場講堂 ノルディック 14:15 - 15:15 野球会場講堂	14 ホールエクササイズ&ひめし 10:00 - 11:00 野球会場講堂	15 ストレッチ 13:30 - 14:30 トレーニング室	16 ララフィット 11:15 - 12:15 役員室1	17	18	19
20 本橋拳 13:00 - 14:00 トレーニング室 ノルディック 14:15 - 15:15 役員室1	21 ホールエクササイズ&ひめし 10:00 - 11:00 役員室1	22	23 ララフィット 11:15 - 12:15 役員室1	24 脳トレ 11:15 - 12:15 役員室1	25	26
27 本橋拳 13:00 - 14:00 野球会場講堂 ノルディック 14:15 - 15:15 役員室1	28	29	30	31 脳トレ 11:15 - 12:15 役員室1		

雨が多くなる季節です、気をつけてお越しください
お待ちしております！



2024年6月度 あしたかミス / 大人のスクール

♥参加するレッスンに必ずご予約ください♥ 予約先：愛国広域公園 TEL:055-924-8878

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2
3 本橋拳 13:00 - 14:00 トレーニング室 ノルディック 14:15 - 15:15 役員室1	4 ホールエクササイズ&ひめし 10:00 - 11:00 役員室1	5 ストレッチ 13:30 - 14:30 野球会場講堂	6 ララフィット 11:15 - 12:15 役員室1	7 脳トレ 11:15 - 12:15 役員室1	8	9
10 ノルディック 14:15 - 15:15 ロビー(役員室1利用不可) 貴重品は各自でお持ち下さい	11	12	13	14 脳トレ 11:15 - 12:15 役員室1	15	16
17 本橋拳 13:00 - 14:00 トレーニング室 ノルディック 14:15 - 15:15 役員室1	18 ホールエクササイズ&ひめし 10:00 - 11:00 役員室1	19 ストレッチ 13:30 - 14:30 トレーニング室	20 ララフィット 11:15 - 12:15 役員室1	21	22	23
24 本橋拳 13:00 - 14:00 トレーニング室 ノルディック 14:15 - 15:15 役員室1	25 ホールエクササイズ&ひめし 10:00 - 11:00 役員室1	26 ストレッチ 13:30 - 14:30 トレーニング室	27 ララフィット 11:15 - 12:15 役員室1	28 脳トレ 11:15 - 12:15 役員室1	29	30