



2025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: 愛鷹広域公園 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 太極拳 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	3	4	5	6 ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1	7	8
9	10 ボールエクササイズ & ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	11 おしおーす 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	12	13 DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1	14	15
16 太極拳 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	17 ボールエクササイズ & ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	18 おしおーす 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	19	20 ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1	21	22
23 太極拳 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	24 ボールエクササイズ & ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	25 おしおーす 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	26	27 DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1	28	29
30 太極拳 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						

お問い合わせ

公式LINE インスタ HP



愛鷹広域公園 TEL 055-924-8878

☆色んな情報も掲載されています☆

~~~~お知らせ~~~~

・予約が必要となります、ご予約ください

・6月より新しいお教室がはじまります!

金曜日 14:00-14:45(45分間)

第1、3⇒ZUMBA® 第2、4⇒DISCO WORLD

ご予約受け付けております、参加お待ちしております♪



## 2025年7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: 愛鷹広域公園 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<br>ボールエクササイズ & ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1  | 2<br>おしおーす 13:30-14:30<br>トレーニング室1<br>脳トレ 14:45-15:45<br>役員室1  | 3   | 4<br>ZUMBAR 14:00-14:45<br>トレーニング室1          | 5   | 6   |
| 7<br>太極拳 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>役員室1  | 8<br>ボールエクササイズ & ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1  | 9<br>おしおーす 13:30-14:30<br>トレーニング室1<br>脳トレ 14:45-15:45<br>役員室1  | 10  | 11<br>DISCO WORLD<br>14:00-14:45<br>トレーニング室1 | 12  | 13  |
| 14<br>太極拳 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>役員室1 | 15<br>ボールエクササイズ & ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | 16<br>おしおーす 13:30-14:30<br>トレーニング室1<br>脳トレ 14:45-15:45<br>役員室1 | 17  | 18<br>ZUMBAR 14:00-14:45<br>トレーニング室1         | 19  | 20  |
| 21<br>太極拳 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>役員室1 | 22<br>ボールエクササイズ & ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | 23<br>おしおーす 13:30-14:30<br>トレーニング室1<br>脳トレ 14:45-15:45<br>役員室1 | 24  | 25<br>DISCO WORLD<br>14:00-14:45<br>トレーニング室1 | 26  | 27  |
| 28<br>太極拳 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>役員室1 | 29                                                | 30                                                             | 31  |                                              |     |     |

