



2026年1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	3	4
			年始休業 			
5	6	7	8	9	10	11
太極拳 13:00-14:00 トレーニング室	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	ダンス 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1		ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1		
12	13	14	15	16	17	18
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	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	ダンス 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1		DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1		
19	20	21	22	23	24	25
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	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	ダンス 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1		ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1		
26	27	28	29	30	31	
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	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1			DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1		

~~~~お知らせ~~~~

- ・お教室は予約が必要となります
- ・定員となりましたらお断りする場合がございますので  
早めのご予約をお願いいたします

### 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☆



## 2026年2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                                                        | 3                                         | 4                                                      | 5   | 6                                      | 7   | 8   |
| 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 | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | ダンス 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 |     | ZUMBAR 14:00-14:45<br>トレーニング室1         |     |     |
| 9                                                        | 10                                        | 11                                                     | 12  | 13                                     | 14  | 15  |
| 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 | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | ダンス 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 |     | DISCO WORLD<br>14:00-14:45<br>トレーニング室1 |     |     |
| 16                                                       | 17                                        | 18                                                     | 19  | 20                                     | 21  | 22  |
| 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 | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | ダンス 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 |     | ZUMBAR 14:00-14:45<br>トレーニング室1         |     |     |
| 23                                                       | 24                                        | 25                                                     | 26  | 27                                     | 28  |     |
| 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 | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 |                                                        |     | DISCO WORLD<br>14:00-14:45<br>トレーニング室1 |     |     |