



## 2025年3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	9
本指拳 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	おしゃべり 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
10	11	12	13	14	15	16
ノルディック 14:15-15:15 野球会場備室	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	おしゃべり 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
17	18	19	20	21	22	23
本指拳 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	おしゃべり 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1				
24	25	26	27	28	29	30
本指拳 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		ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
31						
本指拳 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						

~~~~お知らせ~~~~

- ・どの教室も予約が必要となります、ご予約ください
- ・4月の予定につきましては場所等変更がある可能性があります、3月末に確定版がでますのでご確認ください

お問い合わせ

公式LINE インスタ HP



愛鷹広域公園 TEL 055-924-8878

☆色々な情報も掲載されています☆



## 2025年4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   |
|                                                          | 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 | おしゃべり 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 | ララフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 7                                                        | 8                                         | 9                                                        | 10                             | 11  | 12  | 13  |
| 本指拳 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 | おしゃべり 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 | ララフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 14                                                       | 15                                        | 16                                                       | 17                             | 18  | 19  | 20  |
| 本指拳 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 | おしゃべり 13:30-14:30<br>野球会場備室<br>脳トレ 14:45-15:45<br>野球会場備室 | ララフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 21                                                       | 22                                        | 23                                                       | 24                             | 25  | 26  | 27  |
| 本指拳 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 |                                                          | ララフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 28                                                       | 29                                        | 30                                                       |                                |     |     |     |
| 本指拳 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 |                                           |                                                          |                                |     |     |     |