



2025年12月度 あしたかミス/ 大人のスクール

♡参加するレッスンにお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 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	2 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	3 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	4	5 ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1	6	7
8 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	9 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	10 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	11	12 DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1	13	14
15 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	16 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	17 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	18	19 ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1	20	21
22 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	23 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	24 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	25	26	27	28
29	30 年末休業	31 よいお年を				

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☆



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お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 年始休業	2	3	4
5 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	6 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	7 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	8	9 ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1	10	11
12 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	13 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	14 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	15	16 DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1	17	18
19 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	20 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	21 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	22	23 ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1	24	25
26 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	27 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	28	29	30 DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1	31	