



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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 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 | 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 | ラテフィット 11:15-12:15 トレーニング室1 | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 本番準 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 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 | 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 | ラテフィット 11:15-12:15 トレーニング室1 | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 本番準 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 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 | ストレッチ 13:30-14:30 野球会場講堂 脳トレ 14:45-15:45 野球会場講堂 | ラテフィット 11:15-12:15 トレーニング室1 | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 本番準 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 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 | | ラテフィット 11:15-12:15 トレーニング室1 | | | |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| 本番準 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 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、5月は学校行事や春季高校野球がはじまるため  
駐車場が混み合う場合があります

お問い合わせ

公式LINE インスタ HP



愛鷹広域公園 TEL 055-924-8878

☆色々な情報も掲載されています☆



## 2025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                              | 2   | 3   | 4   |
|                                                           |                                           |                                                          |                                |     |     |     |
| 5                                                         | 6                                         | 7                                                        | 8                              | 9   | 10  | 11  |
|                                                           | 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 | ストレッチ 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 | ラテフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 12                                                        | 13                                        | 14                                                       | 15                             | 16  | 17  | 18  |
| 本番準 13:00-14:00<br>野球会場講堂<br>/ルティック 14:15-15:15<br>野球会場講堂 |                                           | ストレッチ 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 | ラテフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 19                                                        | 20                                        | 21                                                       | 22                             | 23  | 24  | 25  |
| 本番準 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>/ルティック 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 | ストレッチ 13:30-14:30<br>野球会場講堂<br>脳トレ 14:45-15:45<br>野球会場講堂 | ラテフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 26                                                        | 27                                        | 28                                                       | 29                             | 30  | 31  |     |
| 本番準 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>/ルティック 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 |                                                          | ラテフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |