



2025年7月度

大人運動教室／特別スケジュール



	7/21 (月・祝)	7/27 (日)
	板張り武道場	板張り武道場
9:00		
10:00	 10:00~10:45 ZUMBA®	
11:00	 泉 11:00~11:45 ラテンエアロ	
12:00	 泉 12:00~13:00 レッツ美ボディ	
13:00	 初瀬 13:15~13:45 ウェストシェイプ	
14:00	 初瀬 シューズ 不要	 14:00~14:30 ポールストレッチ
15:00		 時津 シューズ 不要
16:00		14:45~15:30 ボディコンバット45
17:00		時津
18:00		

«教室参加の注意事項»

- ・教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。・妊娠されている方や医師に運動制限されている方はご参加いただけません。
- ・新規利用登録が必要な方は時間に余裕をもってご来館ください。
- ・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。

