

2022年1月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 19:15~20:00 はじめてのブレイクダンス	5 9:45~10:30 ヨガ 13:30~14:15 太極拳	6 19:00~19:45 アクティブ ヨガ	18:30~19:20 EPIレッスン	8 9:45~10:30 やさしいヨガ
9 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	10 9:45~10:30 シニアトレーニング	11	12 9:45~10:30 ヨガ 13:30~14:15 太極拳	13 19:00~19:45 アクティブ ヨガ	18:30~19:20 EPIレッスン	15 9:45~10:30 やさしいヨガ
16 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	17 9:45~10:30 シニアトレーニング	18 19:15~20:00 はじめてのブレイクダンス	19 9:45~10:30 ヨガ 13:30~14:15 太極拳	20 19:00~19:45 アクティブ ヨガ	18:30~19:20 EPIレッスン	22 9:45~10:30 やさしいヨガ
23 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	24	25 19:15~20:00 はじめてのブレイクダンス	26 9:45~10:30 ヨガ 13:30~14:15 太極拳	27 19:00~19:45 アクティブ ヨガ	18:30~19:20 EPIレッスン	29 9:45~10:30 やさしいヨガ
30 18:00~18:45 ヨガ 19:00~19:45 バレエ エクササイズ	31 9:45~10:30 シニアトレーニング	メモ 12月29日~1月3日は年末年始の為休館日になりますのでご注意ください 10日が祝日の為11日が休館日となりますのでご注意ください。				