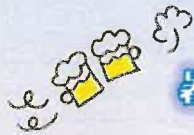




## 2024年7月度 あしたかミス/ 大人のスクール

♥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
本極拳 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-ルエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	ララフィット 11:15-12:15 役員室1			
8	9	10	11	12	13	14
本極拳 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-ルエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	ララフィット 11:15-12:15 役員室1	脳トレ 11:15-12:15 役員室1		
15	16	17	18	19	20	21
	ホ-ルエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	ララフィット 11:15-12:15 役員室1	脳トレ 11:15-12:15 役員室1		
22	23	24	25	26	27	28
本極拳 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-ルエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	ララフィット 11:15-12:15 役員室1	脳トレ 11:15-12:15 役員室1		
29	30	31				
本極拳 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 14:15-15:15 役員室1	ストレッチ、場所の変更 トレーニング室⇒役員室1					



暑くなります、しっかり水分補給し熱中症にはきをつけましょう!!



## 2024年8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
				脳トレ 11:15-12:15 役員室1		
5	6	7	8	9	10	11
/ルティック 14:15-15:15 役員室1	ホ-ルエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	ストレッチ 13:30-14:30 野球場会議室	ララフィット 11:15-12:15 役員室1	脳トレ 11:15-12:15 役員室1		
12	13	14	15	16	17	18
本極拳 13:00-14:00 トレーニング室	ホ-ルエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1		ララフィット 11:15-12:15 野球場会議室	脳トレ 11:15-12:15 役員室1		
19	20	21	22	23	24	25
本極拳 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-ルエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	ストレッチ 13:30-14:30 役員室1				
26	27	28	29	30	31	
本極拳 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-ルエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	ララフィット 11:15-12:15 役員室1			

- ・7/20~8/31まで高校野球開催、駐車場が混み合う場合があります、ご承知おきください。
- ・大人スクール全教室予約制ですので、ご予約ください。