

お知らせ

- ・脳トレの曜日、時間が11月より変更になります
金曜日11:15~⇒水曜日14:45~ 宜しくお願いいたします
- ・マット等、数に限りがありますので必ずご予約ください



2024年11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 ホ－ルエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	6 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	7 テニスイット 11:15-12:15 役員室1	8	9	10
11 本指拳 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	12 ホ－ルエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	13 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	14 テニスイット 11:15-12:15 役員室1	15	16	17
18 本指拳 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	19 ホ－ルエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	20 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	21 テニスイット 11:15-12:15 役員室1	22	23	24
25 本指拳 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	26 ホ－ルエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	27	28 テニスイット 11:15-12:15 役員室1	29	30	



2024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 ノルディック 14:15-15:15 役員室1	3 ホ－ルエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	4 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	5 テニスイット 11:15-12:15 役員室1	6	7	8
9 本指拳 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	10 ホ－ルエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 野球場会議室	11 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	12 テニスイット 11:15-12:15 役員室1	13	14	15
16 本指拳 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	17 ホ－ルエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 野球場会議室	18 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	19 テニスイット 11:15-12:15 役員室1	20	21	22
23 本指拳 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	24 ホ－ルエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	25	26 テニスイット 11:15-12:15 役員室1	27	28	29
30	31					

年末休業

年末休業