



2023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 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室	2 ラテアット 11:15-12:15 役員室1	3	4	5
6 太極拳 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	7 ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	8	9 ラテアット 11:15-12:15 役員室1	10 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	11	12
13 太極拳 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	14 ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	15 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室	16 ラテアット 11:15-12:15 役員室1	17 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	18	19
20 太極拳 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	21 ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	22 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室	23	24 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	25	26
27 太極拳 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	28 ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	29	30 ラテアット 11:15-12:15 役員室1			



2023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 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	2	3
4 太極拳 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	5 ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	6 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室	7 ラテアット 11:15-12:15 役員室1	8 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	9	10
11 太極拳 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	13 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室	14 ラテアット 11:15-12:15 役員室1	15 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	16	17
18 太極拳 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	20 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室	21 ラテアット 11:15-12:15 役員室1	22 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	23	24
25 太極拳 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 ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	27	28	29	30 年末休業	31 年末休業