



## 2024年10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：愛蔵広域公園 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 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	2 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	3 ララフィット 11:15-12:15 役員室1	4 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	5	6
7 太極拳 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 14:15-15:15 役員室1	8 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	9 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	10 ララフィット 11:15-12:15 役員室1	11 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	12	13
14 /ルティック 14:15-15:15 役員室1	15 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	16 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	17 ララフィット 11:15-12:15 役員室1	18	19	20
21 太極拳 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 14:15-15:15 役員室1	22 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	23 ストレッチ 13:30-14:30 役員室1	24 ララフィット 11:15-12:15 役員室1	25 脳トレ 11:15-12:15 役員室1	26	27
28 太極拳 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 14:15-15:15 役員室1	29	30	31			



## 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：愛蔵広域公園 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 ホールエクササイズ&ひめし 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 ララフィット 11:15-12:15 役員室1	8	9	10
11 太極拳 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 14:15-15:15 役員室1	12 ホールエクササイズ&ひめし 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 ララフィット 11:15-12:15 役員室1	15	16	17
18 太極拳 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 14:15-15:15 役員室1	19 ホールエクササイズ&ひめし 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 ララフィット 11:15-12:15 役員室1	22	23	24
25 太極拳 13:00-14:00 トレーニング室 /ルティック 14:15-15:15 役員室1	26 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 役員室1	27	28 ララフィット 11:15-12:15 役員室1	29	30	

\*\*\*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。

