



2025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 ノルディック 14:15-15:15 役員室1	4 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 トレーニング室1	5 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	6	7 ZUMBAR 14:00-14:45 トレーニング室1	8	9
10 本格拳 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	11 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 トレーニング室1	12 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	13	14 DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1	15	16
17 本格拳 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	18 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 トレーニング室1	19 ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	20	21	22	23
24 本格拳 13:00-14:00 トレーニング室	25 ホールエクササイズ&ひめし 10:00-11:00 トレーニング室1	26	27	28 DISCO WORLD 14:00-14:45 トレーニング室1	29	30

~~~~お知らせ~~~~

- ・お教室は予約が必要となります
- ・定員となりましたらお断りする場合がございますので  
早めのご予約をお願いいたします

お問い合わせ

公式LINE インスタ HP



愛鷹広域公園 TEL 055-924-8878

☆色々な情報も掲載されています☆



## 2025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<br>本格拳 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>役員室1  | 2<br>ホールエクササイズ&ひめし<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1  | 3<br>ストレッチ 13:30-14:30<br>トレーニング室1<br>脳トレ 14:45-15:45<br>役員室1  | 4   | 5<br>ZUMBAR 14:00-14:45<br>トレーニング室1          | 6   | 7   |
| 8<br>本格拳 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>役員室1  | 9<br>ホールエクササイズ&ひめし<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1  | 10<br>ストレッチ 13:30-14:30<br>トレーニング室1<br>脳トレ 14:45-15:45<br>役員室1 | 11  | 12<br>DISCO WORLD<br>14:00-14:45<br>トレーニング室1 | 13  | 14  |
| 15<br>本格拳 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>役員室1 | 16<br>ホールエクササイズ&ひめし<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | 17<br>ストレッチ 13:30-14:30<br>トレーニング室1<br>脳トレ 14:45-15:45<br>役員室1 | 18  | 19<br>ZUMBAR 14:00-14:45<br>トレーニング室1         | 20  | 21  |
| 22<br>本格拳 13:00-14:00<br>トレーニング室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>役員室1 | 23<br>ホールエクササイズ&ひめし<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | 24<br>ストレッチ 13:30-14:30<br>トレーニング室1<br>脳トレ 14:45-15:45<br>役員室1 | 25  | 26                                           | 27  | 28  |
| 29                                                             | 30                                             | 31                                                             |     |                                              |     |     |