



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: 愛産広域公園 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
						8
2	3	4	5	6	7	8
ノルディック 14:15-15:15 役員室1	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	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	ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
9	10	11	12	13	14	15
本振拳 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	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 野球場会議室	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	ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
16	17	18	19	20	21	22
本振拳 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	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 野球場会議室	ストレッチ 13:30-14:30 トレーニング室1	ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
23	24	25	26	27	28	29
本振拳 13:00-14:00 トレーニング室 ノルディック 14:15-15:15 役員室2	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1 脳トレ 11:30-12:30 役員室1		ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
30	31					
年末休業	年末休業					

お知らせ

- ・脳トレ12/18⇒12/24 11:30~12:30(ひめトレ後)に変更します、宜しくお願いします
- ・12/10多目的競技場でマラソン大会があります、駐車場が多少混雑するかもしれませんが(雨天:12/17) 10日に実施できれば17日は野球場会議室⇒多目的競技場 トレーニング室1に変更になる予定です
- ・マット等、数に限りがありますので必ずご予約ください



2025年1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: 愛産広域公園 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
		年始休業				
6	7	8	9	10	11	12
本振拳 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	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	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	ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
13	14	15	16	17	18	19
本振拳 13:00-14:00 野球場会議室 ノルディック 14:15-15:15 野球場会議室	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1	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	ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			
20	21	22	23	24	25	26
本振拳 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	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 役員室1	ストレッチ 13:30-14:30 役員室1 脳トレ 14:45-15:45 役員室1	ララフィット 11:15-12:15 役員室1			
27	28	29	30	31		
本振拳 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	ホールエクササイズ&ひめトレ 10:00-11:00 トレーニング室1		ララフィット 11:15-12:15 トレーニング室1			