



## 2025年5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                                                         | 6                                         | 7                                                         | 8                              | 9   | 10  | 11  |
|                                                           | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | みれいダンス 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 | ララフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 12                                                        | 13                                        | 14                                                        | 15                             | 16  | 17  | 18  |
| 本館準 13:00-14:00<br>野球場会議室<br>ノルディック 14:15-15:15<br>野球場会議室 |                                           | みれいダンス 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 | ララフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 19                                                        | 20                                        | 21                                                        | 22                             | 23  | 24  | 25  |
| 本館準 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  | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | みれいダンス 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 | ララフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |
| 26                                                        | 27                                        | 28                                                        | 29                             | 30  | 31  |     |
| 本館準 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  | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 |                                                           | ララフィット 11:15-12:15<br>トレーニング室1 |     |     |     |

~~~~お知らせ~~~~

- ・予約が必要となります、ご予約ください
- ・5月は学校行事があるため駐車場が混み合う場合があります
- ・6月より新しいお教室がはじまります！  
金曜日 14:00-14:45(45分間)  
第1、3⇒ZUMBA® 第2、4⇒DISCO WORLD  
参加お待ちしております♪

お問い合わせ

公式LINE インスタ HP



愛鷹広域公園 TEL 055-924-8878

☆色んな情報も掲載されています☆



## 2025年6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   | 6                                      | 7   | 8   |
| 本館準 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 |                                           |                                                           |     | ZUMBA® 14:00-14:45<br>トレーニング室1         |     |     |
| 9                                                        | 10                                        | 11                                                        | 12  | 13                                     | 14  | 15  |
|                                                          | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | みれいダンス 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 |     | DISCO WORLD<br>14:00-14:45<br>トレーニング室1 |     |     |
| 16                                                       | 17                                        | 18                                                        | 19  | 20                                     | 21  | 22  |
| 本館準 13:00-14:00<br>トレーニング室                               | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | みれいダンス 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 |     | ZUMBA® 14:00-14:45<br>トレーニング室1         |     |     |
| 23                                                       | 24                                        | 25                                                        | 26  | 27                                     | 28  | 29  |
| 本館準 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 | ホールエクササイズ&ひめトレ<br>10:00-11:00<br>トレーニング室1 | みれいダンス 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 |     | DISCO WORLD<br>14:00-14:45<br>トレーニング室1 |     |     |
| 30                                                       |                                           |                                                           |     |                                        |     |     |
| 本館準 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 |                                           |                                                           |     |                                        |     |     |