

10月度レッスン休講のご案内

2023年09月20日更新

| 日程 | 多目的室 | 剣道場 | 柔道場 | プール |
|---------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----|
| 10/03 火 | BodyPump (上原) 18:30~19:15 | | | |
| | BodyJam (Krazy_u) 20:30~21:30 | | | |
| 10/05 木 | BodyJam (Yu) 20:30~21:30 | | | |
| 10/06 金 | BodyAttack (石澤) 19:15~20:00 | 太極拳・太極舞 (小柳) 14:00~15:00 | | |
| | BodyBalance (柰師) 20:30~21:30 | | | |
| 10/07 土 | スポーツレクリエーションのため、全てのプログラム休講 | | | |
| 10/10 火 | 休館のため、全てのプログラム休講 | | | |
| 10/13 金 | BodyCombat (野友) 10:00~10:45 | | 骨盤体操 (野友) 09:15~09:45 | |
| | BodyPump (後藤) 11:00~11:45 | | | |
| | BodyBalance (柰師) 12:00~12:45 | | | |
| 10/14 土 | BodyCombat (野友) 10:15~11:00 | | 腰痛体操 (野友) 09:15~09:45 | |
| 10/20 金 | BodyCombat (野友) 10:00~10:45 | | 骨盤体操 (野友) 09:15~09:45 | |
| | BodyPump (後藤) 11:00~11:45 | | | |
| | BodyBalance (柰師) 12:00~12:45 | | | |
| 10/25 水 | BodyPump (後藤) 20:30~21:30 | | | |