

7月度レッスン休講のご案内

2024年6月21日更新

日程	多目的室	剣道場	柔道場	プール
7/04 木	リズム体操 10:30~11:00		タオル体操 (空師) 09:15~09:45	
	ひきしめピラティス (小柳) 11:15~12:15		Yoga (根本) 13:30~14:30	
	たのしいフラダンス (小柳) 12:30~13:30			アクアズンバ (井上) 18:00~18:45
7/05 金	かんたんステップ (加藤) 10:00~10:45		骨盤体操 (野友) 09:15~09:45	
	BodyPump (後藤) 11:00~11:45			アクアピクス (加藤) 11:00~11:45
	BodyBalance (空師) 12:00~12:45	太極拳 (小柳) 14:00~15:00		
7/16 火	休館のため、全てのプログラム休講			
7/28 日	BodyAttack (竹内) 11:15~12:00			

プールプログラム休講のご案内

7月木曜日 水中シェイプ 4日・11日・18日

7月20日(土)~8月31日(土)まで

夏季営業のため、プールプログラム休講

ただし、7月25日の木曜日 18:00~18:45 アクアズンバ(井上) は実施します