

2023年・1月分

重兵衛スポーツフィールド 中台

教室 予 定 表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	1月2日(月)~1月3日(火) 9:00~17:00 2023年 本年もよろしくお願いいたします。 				セルフ整体ストレッチ 10:00 フィットネス体操 10:00 ピラティス 14:00 中台・ナイトヨガ 19:00 椅子ヨガ 10:00 ランチタイム・ヨガ 11:45 スッキリ・ヨガ 13:15 ヨガ 15:00	
8	9	10	11	12	13	14
		元気はつらつ体操 10:00 ピラティス 14:00	健康リズム体操 13:30 筋膜リリース 19:00	セルフ整体ストレッチ 10:00 骨盤体操 14:00		
15	16	17	18	19	20	21
	休館日	元気はつらつ体操 10:00 ピラティス 14:00	リフレッシュ・ヨガ 10:00	セルフ整体ストレッチ 10:00 フィットネス体操 10:00 ピラティス 14:00 ランタンヨガ 19:00	椅子ヨガ 10:00 ランチタイム・ヨガ 11:45 スッキリ・ヨガ 13:15 ヨガ 15:00	
22	23	24	25	26	27	28
	モーニングヨガ 9:30 フィットネス体操 13:30 中台・ナイトヨガ 19:00	元気はつらつ体操 10:00 ピラティス 14:00	健康リズム体操 13:30 筋膜リリース 19:00	セルフ整体ストレッチ 10:00 骨盤体操 14:00	ランチタイム・ヨガ 11:45 スッキリ・ヨガ 13:15 ヨガ 15:00	
29	30	31				
	モーニングヨガ 9:30 フィットネス体操 13:30	元気はつらつ体操 10:00			参加費 市内…500円 市外…600円	国等による緊急事態宣言の発出時、新型コロナウイルス感染症拡大等により、中止させていただきます。

予約申込等は下記QRコードより

パソコン・スマートフォン
QRコード



フューチャーフォン
QRコード



ログインID

パスワード

1月分予約開始日12月5日です！

*変更または中止になる場合があります

申込開始日	
1月分	12月5日(月)
2月分	1月16日(月)
3月分	2月6日(月)