










重兵衛スポーツフィールド中台 体育館 2023年・5月の教室予定表

日	月			火		水			木			金	土	
	1			2		3			4			5	6	
	休館日			スロートレーニング教室	ピラティス									
				10:00	14:00									
7	8			9		10			11			12		13
	モーニングヨガ	フィットネス体操	満月ヨガ	スロートレーニング教室	ピラティス	リフレクシュヨガ	健康リズム体操	筋膜リリース	骨盤体操	ランタンヨガ	ランチタイム・ヨガ	ヨガ教室		
	9:30	13:30	19:00	10:00	14:00	10:00	13:30	19:00	14:00	19:00	12:00	15:00		
14	15			16		17			18			19		20
	モーニングヨガ	フィットネス体操		スロートレーニング教室	マラソンピラティス									
	9:30	13:30		10:00	14:00									
21	22			23		24			25			26		27
	モーニングヨガ	フィットネス体操		スロートレーニング教室	ピラティス	リフレクシュヨガ	健康リズム体操	筋膜リリース	脳と身体 のコンテ ィン ション	骨盤体操	ランタンヨガ			
	9:30	13:30		10:00	14:00	10:00	13:30	19:00	10:00	14:00	19:00			
28	29			30		31								
	モーニングヨガ	フィットネス体操												
	9:30	13:30												

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

申込開始日

5月分	4月3日(月)
6月分	5月8日(月)
7月分	6月5日(月)

5月分予約開始日4月3日です!