

2020

11月



スポーツ教室カレンダー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	31	01
02 ・のびのび親子体操 13:30~14:30 ・身体引締め&ストレッチ 13:30~14:30 ・らくらくヨガ 15:10~16:00	03	04	05 ・親子体操 9:30~10:30	06 ・セラバンド教室 11:30~12:00	07	08 ・ベルビック骨盤ストレッチ 14:00~15:00
09 休館日	10	11	12 ・親子体操 9:30~10:30	13 ・セラバンド教室 11:30~12:00	14	15
16 ・のびのび親子体操 13:30~14:30 ・身体引締め&ストレッチ 13:30~14:30 ・らくらくヨガ 15:10~16:00	17	18	19 ・親子体操 9:30~10:30	20 ・セラバンド教室 11:30~12:00	21	22 ・ベルビック骨盤ストレッチ 14:00~15:00
23	24 休館日	25	26 ・親子体操 9:30~10:30	27 ・セラバンド教室 11:30~12:00	28	29
30 ・のびのび親子体操 13:30~14:30 ・身体引締め&ストレッチ 13:30~14:30 ・らくらくヨガ 15:10~16:00	01	<p>スポーツ教室持ち物： 運動の出来る服装、水分(お飲み物)、室内用シューズ、フェイスタオル(縦長タオル)※ベルビック骨盤ストレッチのみ必要。 ※室内用シューズ らくらくヨガ、ベルビック骨盤ストレッチは必要ありません。</p> <p>ご利用の案内： 教室利用カードはご本人様のみご利用できます。 ※初めてご利用のお客様は教室利用カードを事務所にてお作り下さい。 当日参加の教室は開始時間30分前より受付致します。 各教室先着順にて定員になり次第締め切らせて頂きます。 ルールやスタッフの指示をお守りください。</p>				