

2020

12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
30	01	02	03 ・親子体操 9:30~10:30	04	05	06 ・ペルビック骨盤ストレッチ 14:00~15:00
07 ・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	08	09	10 ・親子体操 9:30~10:30	11	12	13
14 休館日	15	16	17 ・親子体操 9:30~10:30	18	19	20 ・ペルビック骨盤ストレッチ 14:00~15:00
21 ・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	22	23	24 ・親子体操 9:30~10:30	25	26	27
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	01	02	03
04	05	<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)※ペ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、ペ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>				