

2024年

7月

ワンタイムレッスン

| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|-----------------------------------|--|---|-----------------------------------|-----------|---|-----------|
| | 1 リフレッシュ エクササイズ 10:00~11:00 | 2 エアロパンチ 13:30~14:30 | 3 ZUMBA 14:00~15:00 | 4 | 5 バドミントン ワンデーレッスン 9:30~11:45 | 6 |
| 7 | 8 リフレッシュ エクササイズ 10:00~11:00 | 9 エアロパンチ 13:30~14:30 19:00~19:45 | 10 ZUMBA 14:00~15:00 | 11 | 12 バドミントン ワンデーレッ スン 9:30~11:45 | 13 |
| 14 運動遊び教室 9:30~10:30 | 15 リフレッシュ エクササイズ 10:00~11:00 | 16 休館日 | 17 ZUMBA 14:00~15:00 | 18 | 19 バドミントン ワンデーレッスン 9:30~11:45 | 20 |
| 21 運動遊び教室 9:30~10:30 | 22 リフレッシュ エクササイズ 10:00~11:00 | 23 エアロパンチ 13:30~14:30 19:00~19:45 | 24 ZUMBA 14:00~15:00 | 25 | 26 バドミントン ワンデーレッ スン 9:30~11:45 | 27 |
| 28 | 29 リフレッシュ エクササイズ 10:00~11:00 | 30 エアロパンチ 13:30~14:30 | 31 | | | |