

## 12月 運動公園自由教室 ラウンドフィットネス日程

日付	曜日	午前の部	午後の部	夜間の部	日付	曜日	午前の部	午後の部	夜間の部
1日	土	R・F	R・F	R・F	16日	日	R・F	R・F	R・F
2日	日	R・F	R・F	R・F	17日	月	休館日		
3日	月	R・F	R・F	R・F	18日	火	R・F	はじめてエアロ ピラティス・ストレッチ	
4日	火	R・F	はじめてエアロ ピラティス・ストレッチ		19日	水	ラテンエアロ		R・F
5日	水	ラテンエアロ	R・F	R・F	20日	木	R・F	R・F	
6日	木	R・F	R・F		21日	金	はじめてエアロ リフレッシュヨガ	R・F	R・F
7日	金	はじめてエアロ リフレッシュヨガ	R・F	R・F	22日	土	R・F	R・F	R・F
8日	土	R・F	R・F	R・F	23日	日	R・F	R・F	R・F
9日	日	R・F	R・F	R・F	24日	月	R・F	R・F	R・F
10日	月	R・F	R・F	R・F	25日	火	R・F	R・F	R・F
11日	火	R・F	はじめてエアロ ピラティス・ストレッチ		26日	水	R・F	R・F	R・F
12日	水	ラテンエアロ		R・F	27日	木	R・F	R・F	R・F
13日	木	R・F	R・F		28日	金	R・F	R・F	R・F
14日	金	はじめてエアロ リフレッシュヨガ	R・F	R・F	29日	土	休館日		
15日	土	R・F	R・F	R・F	30日	日	休館日		
					31日	月	休館日		

火曜日 はじめてエアロ 13:00～ ピラティス・ストレッチ 14:00～  
 水曜日 ラテンエアロ 10:00～  
 金曜日 はじめてエアロ 10:00～ リフレッシュヨガ 11:00～