

自由教室・RF開催日程

8月

【受付場所】 管理棟事務所 【開催場所】 陸上競技場 会議室

	日	月	火	水	木	金	土	
午前								
午後				1	2	3	4	
夜間								
午前								
午後	5	6	7	8	9	10	11	
夜間								
午前								
午後	12	13	14	15	16	17	18	
夜間								
午前								
午後	19	20	休館日	21	22	23	24	25
夜間								
午前								
午後	26	27	28	29	30	31		
夜間								

- ☆・・・はじめてエアロ 13:00~13:45 / プラティス・ストレッチ 14:00~14:45
- ・・・ラテンエアロ 10:00~10:50 / ◎・・・キッズ体操教室 15:30~16:30
- ★・・・はじめてエアロ 10:00~10:45 / リフレッシュ・ヨガ 11:00~11:45
- ・・・RF【ラウンドフィットネス】各公開時間