

自由教室・RF開催日程

11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
夜間							
午前		○	○	●			
午後	4	5	6	7	8	9	10
夜間		○		○	○		
午前		○	○	●			
午後	11	12	13	14	15	16	17
夜間		○		○			
午前			○	●			
午後	18	19	休館日	20	21	22	23
夜間							
午前		○	○	●			
午後	25	26	27	28	29	30	
夜間		○		○	○	○	

- ☆・・・はじめてエアロ 13:00~13:45 / ピラティス・ストレッチ 14:00~14:45
- ・・・ラテンエアロ 10:00~10:45
- ★・・・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