

# 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	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
夜間					○		
午前							
午後	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