

# 自由教室・RF開催日程

# 1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 休館日 | 2 休館日  | 3 休館日 | 4    | ○    | 6 〇  |
| 夜間 |    |       |        |       |      | ○    | ○    |
| 午前 |    | ○     | ○      | ○     | ●    | ★    | ○    |
| 午後 | 7  | ○     | 8      | 9     | 10 ☆ | ◎    | 11 〇 |
| 夜間 |    | ○     | ○      |       |      |      | ○    |
| 午前 |    |       |        |       |      | ★    | ○    |
| 午後 | 14 | ○     | 15 休館日 | 16 ☆  | 17 ◎ | 18 〇 | 19 〇 |
| 夜間 |    | ○     |        |       |      |      | ○    |
| 午前 |    | ○     | ○      | ○     | ●    | ★    | ○    |
| 午後 | 21 | ○     | 22     | 23 ☆  | 24 ◎ | 25 〇 | 26 〇 |
| 夜間 |    | ○     | ○      |       |      |      | ○    |
| 午前 |    | ○     | ○      | ○     | ●    |      |      |
| 午後 | 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 10:00~10:45 / ◎・・・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