

自由教室・RF開催日程

5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 ○	5 ○						
夜間				○	○	○							
午前	6	7	○	8	○	9	●	10	○	11	★	12	
午後			○		☆		◎		○				
夜間			○				○						
午前	13	14	○	15	○	16	●	17	○	18	★	19	○
午後			○		☆		◎		○		○		
夜間			○				○						
午前	20	21	○	22	○	23	●	24	○	25	★	26	○
午後			○		☆		◎		○		○		
夜間			○				○						
午前	27	28	○	29	○	30	●	31	○				
午後			○		☆		◎		○				
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

