

# 1月 運動公園自由教室 ラウンドフィットネス日程

日付	曜日	午前の部	午後の部	夜間の部
1日	火	休館日		
2日	水	休館日		
3日	木	休館日		
4日	金	R・F	R・F	R・F
5日	土	R・F	R・F	R・F
6日	日	R・F	R・F	R・F
7日	月	R・F	R・F	R・F
8日	火	R・F	はじめてエアロ ピラティス・ストレッチ	
9日	水	ラテンエアロ	R・F	R・F
10日	木	R・F	R・F	
11日	金	はじめてエアロ リフレッシュヨガ	R・F	
12日	土		R・F	R・F
13日	日		R・F	R・F
14日	月	R・F	R・F	R・F
15日	火	R・F	はじめてエアロ ピラティス・ストレッチ	

日付	曜日	午前の部	午後の部	夜間の部
16日	水	ラテンエアロ	R・F	R・F
17日	木	R・F	R・F	
18日	金	はじめてエアロ リフレッシュヨガ	R・F	R・F
19日	土	R・F	R・F	
20日	日		R・F	R・F
21日	月	休館日		
22日	火	R・F	はじめてエアロ ピラティス・ストレッチ	
23日	水	ラテンエアロ	R・F	R・F
24日	木	R・F	R・F	
25日	金	はじめてエアロ リフレッシュヨガ	R・F	R・F
26日	土	R・F	R・F	R・F
27日	日	R・F	R・F	R・F
28日	月	R・F	R・F	R・F
29日	火	R・F	はじめてエアロ ピラティス・ストレッチ	
30日	水	ラテンエアロ	R・F	R・F
31日	木	R・F	R・F	

火曜日 はじめてエアロ 13:00～ ピラティス・ストレッチ 14:00～  
 水曜日 ラテンエアロ 10:00～  
 金曜日 はじめてエアロ 10:00～ リフレッシュヨガ 11:00～