

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

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

火曜日 ピラティス・ストレッチ 10:00～ はじめてエアロ 11:00～  
 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～