

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

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