

自由教室・RF開催日程

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

- ☆・・・はじめてエアロ 13:00~13:45 / ピラティス・ストレッチ 14:00~14:45
- ・・・ラテンエアロ 10:00~10:45
- ★・・・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