

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

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