

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

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