

2023 年

11 月のスケジュール(^o^)/※アはアソカ幼稚園

日	月	火	水	木	金	土
			1 エ 17:00~18:00	2 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	3 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	4 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
5 エアロ 16:00~17:30 ~18:00	6 ア	7 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	8 エ 17:00~18:00	9 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	10 エ 17:30~19:30 大人 ×	11 お休み
12 お休み	13	14 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	15 エ 17:00~18:00	16 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	17 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	18 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
19 エアロ 16:00~17:30 ~18:00	20 ア	21 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	22 エ 17:00~18:00	23 お休み	24 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	25 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
26 エアロ 16:00~17:30 ~18:00	27 ア	28 体 × エ 18:00~19:30	29 お休み	30 体 × エ 17:30~18:30		

※11 (土) 12 (日) 23 (木) 29 (水) のレッスンはお休みです。

※ホアシフィットネス Instagram 更新中(練習風景などを掲載)

以上、よろしくお願いいたします。(^^)/