

2023年

10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 エアロ 16:00~17:30 ~18:00	2 ア	3 体 × エ ×	4 エ×	5 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	6 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	7 JAF 九州大会 JRDF 九州大会 体・エ お休み
8 エアロ 16:00~17:30 ~18:00	9	10 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	11 エ 17:00~18:00	12 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	13 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	14 体 15:00~16:00 溝口 16:00~17:30 ~18:00
15 エアロ 16:00~17:30 ~18:00	16 ア	17 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	18 エ 17:00~18:00	19 体 × エ ×	20 エ × 大人 ×	21 体 15:00~16:00 溝口 16:00~17:30 ~18:00
22 エアロ 16:00~17:30 ~18:00	23 ア	24 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	25 エ 17:00~18:00	26 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	27 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	28 体 15:00~16:00 溝口 16:00~17:30 ~18:00
29 ※前原小ぬく もり文化祭 エアロ 16:00~17:30 ~18:00	30	31 体 × エ 18:00~19:30				

○エアロクラス→9月23日土曜日合同練習、30日市民まつりの代休として
3(火)、4(水)、19(木)、20(金)、7(土)のレッスンをお休みとさせていただきます。

7日(土)JRDF九州大会、JAF九州地区大会 エントリー予定

21日(土)JAF中部地区大会 エントリー

29日(日)前原小学校ぬくもり文化祭ステージ出演→詳細は追ってお知らせいたします。

※10月の日曜日クラスは5週行います→11月の日曜クラスを3週とさせていただきます。

※ホアシフィットネス Instagram 更新中(練習風景などを掲載)

以上、よろしくお願いたします。(^^)/