

2023 年

5 月のスケジュール(^o^)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 お休み	3 お休み	4 体 × エ 17:30~18:30	5 エ 17:30~19:30 大人 ×	6 体 × 溝口 16:00~17:30 ~18:00
7 エアロ 16:00~18:00	8	9 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:00 ~19:30	10 エ 17:00~18:00	11 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	12 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	13 体 15:00~16:00 溝口 16:00~17:30 ~18:00
14 エアロ 16:00~18:00	15	16 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:00 ~19:30	17 エ 17:00~18:00	18 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	19 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	20 体 15:00~16:00 溝口 16:00~17:30 ~18:00
21 エアロ 16:00~18:00	22	23 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:00 ~19:30	24 エ 17:00~18:00	25 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	26 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	27 体 15:00~16:00 溝口 16:00~17:30 ~18:00
28 エアロ 16:00~18:00	29	30 体 × エ 18:00~19:00 ~19:30	31 エ 17:00~18:00			

※こまめに水分補給をしましょう(^)/

以上よろしく願いいたします。