

2023年

6月のスケジュール(^o^)

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

※梅雨の時期、室内だからこそ出来る練習！

ジメジメ感を吹き飛ばそう！

ホアシフィットネス Instagram 更新中(練習風景などを掲載)