

2024年

8月のスケジュール(^o^)\*アはアソカ幼稚園(^o^)/

日	月	火	水	木	金	土
				1 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	2 ※練習会	3 お休み ※練習会
4 お休み ※練習会	5 ア	6 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	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 エ 16:00~17:30 ~18:00
11 エアロ 16:00~18:00	12	13 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	14 エ 17:00~18:00	15 お休み	16 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	17 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
18 エアロ 16:00~18:00	19 ア	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 お休み	24 ※南風夏まつり 体 お休み エ お休み
25 エアロ 16:00~18:00	26	27 体 お休み エ 17:00~19:00	28 エ 17:00~18:00	29 体 お休み エ 17:30~18:30	30 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	31 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00

※夏真っ只中、皆さん勉強に遊びにレッスンに充実した毎日をお過ごしでしょうか？

栄養と休養をバランス良く取り入れて、健康と安全にお過ごしください。

※ホアシフィットネス Instagram 更新中(練習風景などを掲載)フォローお願いいたします。

以上、よろしく願いいたします。(^^)/