

2024年

12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 エアロ 16:00~18:00	2 ア	3 体 17:00~18:00 エ ~19:00	4 エ 17:00~18:00	5 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	6 エ 17:30~19:30 大人 ×	7 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
8 エアロ 16:00~18:00	9 ア	10 体 17:00~18:00 エ ~19:00	11 エ 17:00~18:00	12 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	13 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	14 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
15 エアロ 16:00~18:00	16 ア	17 体 17:00~18:00 エ ~19:00	18 エ 17:00~18:00	19 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	20 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	21 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
22 エアロ 16:00~18:00	23 ×	24 体 × エ ~19:00	25 エお休み ※26日クラス⇒ にご参加ください。	26 ※変更 体 × エ 17:30~18:30 エ 16:30~17:30 (水クラスと合同)	27 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	28 ※変更 体 × エ 16:00~17:30 ~18:00 体操エアロ お休みです
29 エアロ 16:00~18:00	30 ×	31 体 お休み エ お休み				

※25日(水)レッスンはおやすみです。⇒26日(木)17:30~18:30 溝口スポーツのレッスンにご参加ください。

11月の南フェス中止の振替とさせていただきます。

※日曜日クラスのレッスンは5週行います。⇒R7年1月のレッスンを3週とさせていただきます。

※寒さ対策⇒ジャージや長袖等レッスンの行き帰りには着用しましょう。

※季節の変わり目、体調管理に気をつけて過ごしましょう(^-^)

※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、よろしくお願ひいたします。(^^)/