

2024年

9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 18:00~19:00	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 18:00~18:50	7 体 × エ 16:00~17:30 ~18:00
8 エアロ 16:00~18:00	9 ア	10 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:00	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 エ 16:00~17:30 ~18:00
15 エアロ 16:00~18:00	16	17 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:00	18 エ 17:00~18:00	19 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	20 エ 17:30~19:30 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 18:00~19:00	25 エ 17:00~18:00	26 体 × エ 17:30~18:30	27 エ 17:30~19:30 大人 お休み	28 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
29 エアロ 16:00~18:00	30 ア					

※9月日曜日クラスレッスンは5週行います。→11月のレッスンは3週となります。

※夏休みは充実されましたか？ 季節の変わり目、夏バテ等が出ないように体力作りに勉強に取り組んで行きましょう。

※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。(^^)/