

2025 年

11 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 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
2 エアロ 16:00~18:00	3 ×	4 体 17:00~18:00 エ 18:00~20:00	5 エ 17:00~18:00	6 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	7 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	8 体 × エ ×
9 お休み 全日本選手権 スズキジャパ ンカップ	10 ア	11 体 17:00~18:00 エ 18:00~20:00	12 エ 17:00~18:00	13 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	14 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	15 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
16 エアロ 16:00~18:00	17 ア	18 体 17:00~18:00 エ 18:00~20:00	19 エ 17:00~18:00	20 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	21 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	22 体 × エ 16:00~17:30 ~18:00
23 エアロ 16:00~18:00	24 ×	25 体 × エ 17:30~19:30	26 エ×	27 体 × エ ×	28 エ 18:00~20:00 大人 ×	29 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
30 エアロ 16:00~18:00						

※11月2日(日) みなみフェス ステージ発表 前原南コミュニティセンター大ホールにて 10:50

※11月9日(日) SUZUKI JAPANCUP 2025 東京都大田区総合体育館にて

※11月8(土), 9, (日) 26(水), 27(木) 日のレッスンはお休みです。

※11月22日(土) ウォーキング糸島 糸島市運動公園にて(ストレッチコーナーにヒロコ先生がいます^^)

※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。

尚、顔出 NG の方はお知らせください。 以上、よろしくお願いいたします。(^^)/