

2025 年

1 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 お休み	2 お休み	3 エ 17:30~19:30 大人 ×	4 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
5 エアロ 16:00~18:00	6 ア	7 体 17:00~18:00 エ ~20:00	8 エ 17:00~18:00	9 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	10 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	11 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
12 エアロ 16:00~18:00	13 ×	14 体 17:00~18:00 エ ~20:00	15 エ 17:00~18:00	16 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	17 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	18 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
19 エアロ 16:00~18:00	20 ア	21 体 17:00~18:00 エ ~20:00	22 エ 17:00~18:00	23 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	24 エ 17:30~19:30 大人 ×	25 体 お休み エ お休み
26 お休み	27 ア	28 体 × エ ~20:00	29 エ 17:00~18:00	30 体 × エ 17:30~18:30	31 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50	

※25 日 (土) エアロクラスお休みです。⇒前半 3 週の中で時間の延長もしくは日曜日のレッスンにて振替をお願いいたします。

※日曜日クラスのレッスンは 3 週となります。⇒R6 年 12 月のレッスンを 5 週行っております。

※2025 年も健康と笑顔でお会いしましょう (^ - ^)

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

以上、よろしく願いいたします。(^^)/