

2023 年

12 月のスケジュール(^o^)※アはアソカ幼稚園

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

12 月 23 日(土)JRDF エアロビクス全国大会(東京都)…晴菜さん、結菜さん、七海さんが出場します。

※ホアシフィットネス Instagram 更新中(練習風景などを掲載)

以上、よろしくお願いいたします。(^^)/