

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 体 × エ 17:30~18:30 (水クラスと合同) | 27 エ 18:00~20:00 大人 18:00~18:50 | 28 体 × エ 16:00~17:30 ~18:00 |
| 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트니스 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、よろしくお願いたします。(^^)/