

2020年 7月スケジュール溝口スポーツにて行います。※エ…エアロビック

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------|----|--|----|--|--|--|
| | | | 1 | 2 体 16:30～ 17:30 エ 17:30～18:30 | 3 中高学生 17:30～ 19:30 大人 18:00～18:50 | 4 体 15:00～16:00 S 中高学生 16:00～ 17:30 技～18:00 |
| 5 中高学生 16:00～18:00 | 6 | 7 体 17:00～18:00 小 18:00～19:00 中高学生～19:30 | 8 | 9 体 16:30～ 17:30 エ 17:30～18:30 | 10 中高学生 17:30～ 19:30 大人 18:00～18:50 | 11 体 15:00～16:00 S 中高学生 16:00～ 17:30 技～18:00 |
| 12 中高学生 16:00～18:00 | 13 | 14 体 17:00～18:00 小 18:00～19:00 中高学生～19:30 | 15 | 16 体 16:30～ 17:30 エ 17:30～18:30 | 17 中高学生 17:30～ 19:30 大人 18:00～18:50 | 18 体 15:00～16:00 S 中高学生 16:00～ 17:30 技～18:00 |
| 19 中高学生 16:00～18:00 | 20 | 21 体 17:00～18:00 小 18:00～19:00 中高学生～19:30 | 22 | 23 体× エ…28(火)に 合同 | 24 中高学生 17:30～ 19:30 大人× | 25 体× S 中高学生 16:00～ 17:30 技～18:00 |
| 26 中高学生 16:00～18:00 | 27 | 28 体× ※エ… 火,木,中高学生 | 29 | 30 体× エ 17:30～18: 30 | 31 中高学生 17:30～ 19:30 大人× | |

※7月(木)(金)のエアロクラスは5週行います。(8月が3週になります。)

※28日(火)エアロクラスについては、LINEにてお知らせ致します。

※体力が低くなっているのは殆どの皆さんです。慌てる必要はありません。

無理をせず前向きに取り組んで行きましょう。