

2023 年

1 月のスケジュール(^o^)/今年も宜しく願いいたします(^)/

| 日                       | 月  | 火   | 水                   | 木                                     | 金                                      | 土   |
|-------------------------|----|---|---------------------|---------------------------------------|--|---|
| 1                       | 2  | 3   | 4<br>小 17:00~18:00  | 5<br>体 ×<br>小中 17:30~18:30            | 6<br>中高 17:30~19:30<br>大人 ×            | 7<br>体 ×<br>南風 16:00~17:30<br>技 ~18:00            |
| 8<br>中高<br>16:00~18:00  | 9  | 10<br>体 17:00~18:00<br>小 18:00~19:00<br>中高 ~19:30 | 11<br>小 17:00~18:00 | 12<br>体 16:30~17:30<br>小中 17:30~18:30 | 13<br>中高 17:30~19:30<br>大人 18:00~18:50 | 14<br>体 15:00~16:00<br>溝口 16:00~17:30<br>技 ~18:00 |
| 15<br>中高<br>16:00~18:00 | 16 | 17<br>体 17:00~18:00<br>小 18:00~19:00<br>中高 ~19:30 | 18<br>小 17:00~18:00 | 19<br>体 16:30~17:30<br>小中 17:30~18:30 | 20<br>中高 17:30~19:30<br>大人 18:00~18:50 | 21<br>体 15:00~16:00<br>溝口 16:00~17:30<br>技 ~18:00 |
| 22<br>中高<br>16:00~18:00 | 23 | 24<br>体 17:00~18:00<br>小 18:00~19:00<br>中高 ~19:30 | 25<br>小 17:00~18:00 | 26<br>体 16:30~17:30<br>小中 17:30~18:30 | 27<br>中高 17:30~19:30<br>大人 18:00~18:50 | 28<br>体 15:00~16:00<br>溝口 16:00~17:30<br>技 ~18:00 |
| 29<br>中高(お休み)<br>×      | 30 | 31<br>体 ×<br>小 18:00~19:00<br>中高 ~19:30           |                     |                                       |  |   |

※1 月 29 日(日)のレッスンはお休みとなります。他曜日での振替えレッスンをお願いいたします。

2023 年、基本を大切に体操・エアロビックに取り組んで参ります。宜しくお願いいたします。