

お知らせ

平成 29 年 10 月 17 日

ホアシフィットネス

季節が『秋』へと変わりました。気温差や天候等により体調を崩しやすい時期です。『冬』を迎える体力づくりを行いながら、栄養と休養、睡眠のバランスを上手に取り入れていきましょう。

### 11 月のスケジュール

日	火	水	木	金	土
		1	2 体 16:30~17:30 小 17:30~18:30	3※体土クラス 16:30~17:30 中高 17:30~19:00	4 お休み
5 SUZUKI 全国大会	7 小 17:00~18:00 中高 18:00~19:30	8	9 体 16:30~17:30 小 17:30~18:30	10 お休み	11 JAAA 全国大会
12 JAAA アジア大会	14 小 17:00~18:00 中高 18:00~19:30	15	16 体 16:30~17:30 小 17:30~18:30	17 中高 17:30~19:00	16 S 中高 15:00~17:00
19 中高 16:30~18:00	21 小 17:00~18:00 中高 18:00~19:30	22	23 体 お休み ※中高 16:30~18:00	24 中高 17:30~19:00	25 S 中高 15:00~17:00
26 中高 16:30~18:00	28 小 17:00~18:00 中高 18:00~19:30	29	30 体お休み 小 17:30~18:30		

体操教室

幼児  
17:30~  
18:10

小学  
17:30~  
18:30

※体操教室(土)クラスの 1 週目は、大会遠征移動の為 3(金)16:30~17:10(幼児クラス) 16:30~17:30(小学クラス)で行います。

※10(金)中高レッスンは、大会遠征移動の為 23(金)16:30~18:00 に振替レッスンを行います。

◎5(日)スズキジャパンカップ全国大会…帆足 隼

◎11(土)JAAA 全国大会…生島由貴、波多江詩織、檜崎瑠夏、佐藤光紗、松本晴菜、古賀美妃、波多江穂果、藤波明日香、坂井心音、吉村百笑、帆足航

『練習は、本番と思って… 本番は、練習と同じ様に…』 集中して行きましょう。

以上 宜しくお願ひ致します。