

お知らせ

平成 30 年 1 月 16 日

ホアシフィットネス

『平成 30 年、今年も宜しくお願い致します。』

3 学期が始まりました。寒暖の差がある中、特に練習場所は寒さの中、今だからこそ行うべき基礎や柔軟に取り組んでおります。

エアロクラスは新しい団体の振り付けに入りました。体操クラスは体幹強化と背面の柔軟にも取り組んでおります。又、新メンバーも加わり違う学校でもすぐに仲良くなる素晴らしさも見られます。寒さが落ち着く頃には、お披露目会を行いますので、ご家族の皆さまも楽しみにされて下さい。

平成 30 年 2 月スケジュール

日	火	水	木	金	土
			1 体 お休み 小 17:30~18:30	2 中高 17:30~19:00	3 S 中高 14:30~16:30 体操技~17:30
4 中高 16:30~18:00	6 小 17:00~18:00 中高 18:00~19:30	7	8 体 16:30~17:30 小 17:30~18:30	9 中高 17:30~19:00	10 ※北九州 JAAA 練習会
11 中高 16:30~18:00	13 小 17:00~18:00 中高 18:00~19:30	14	15 体 16:30~17:30 小 17:30~18:30	16 中高 17:30~19:00	17 S 中高 14:30~16:30 体操技~17:30
18 中高 16:30~18:00	20 小 17:00~18:00 中高 18:00~19:30	21	22 体 16:30~17:30 小 17:30~18:30	23 中高 17:30~19:00	24 S 中高 14:30~16:30 体操技~17:30
25 中高 16:30~18:00	27 小 17:00~18:00 中高 18:00~19:30	28			

体操教室

幼児  
17:30~  
18:10

小学  
17:30~  
18:30

※2 月 10 日(土)JAAA 練習会参加の方には後日お知らせ致します。この日、溝口での練習はありません。

手洗いうがい、規則正しい生活を心掛け、ウイルスから身を守りましょう!!

以上 宜しくお願い致します。