

# 8月 レッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
				ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
5	6	7	8	9	10	11
ヨガ 8:30					ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
		ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
12	13	14	15	16	17	18
ヨガ 8:30					ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
		ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
19	20	21	22	23	24	25
ヨガ 8:30					ベリーダンス 10:00	ヨガ 16:00
		ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	SUPヨガ ※ 17:00
26	27	28	29	30	31	
ヨガ 8:30					ベリーダンス 10:00	
		ヨガ 19:00		ヨガ 18:30	ロコモ予防教室 19:00	

※ 「SUPヨガ」は前日までの予約が必要です。フィットネス フロントにて承ります。

※スイムレッスン、アクアトレーニング及び日曜日のSUPヨガは7/15～8/31の期間、休講となります。