



	月曜日（6日）	火曜日（7日）	水曜日（8日）	木曜日（9日）	金曜日（10日）	土曜日（11日）	日曜日（12日）	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	 映像レッスン休止のお知らせ 10月は多目的室の利用ができないため、映像レッスンはお休みいたします。 休止期間 10月1日（木）～10月31日（土） ご利用の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。							11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

 ⇒ストレッチ
  ⇒高齢者エクササイズ
  ⇒ボディデザイン
  ⇒有酸素運動
  ⇒ダンス
  ⇒ツールエクササイズ
  ⇒格闘技系エクササイズ

 ⇒運動靴不要

※ご不明な点、または記載の無いクラスについては施設へお問い合わせください。