

サン町田旭体育館 10月 自由参加教室スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	赤字は入替時間確保の為、時間変更あり 健康体操金・土は2部なし		1	2	3	4
5	6 ラテンエアロビクス 12:15~13:05 エアロビクス 13:45~14:35 筋膜リリース&ST(会議室) 19:30~20:15	7 健康体操① 12:15~13:05 健康体操② 13:30~14:20 エアロビクス 19:00~19:50 骨盤調整 20:10~20:45	8 太極拳(会議室) 9:15~10:05 骨盤調整 12:40~13:25	9 健康体操① 9:15~10:05 自重トレーニング 10:45~11:35	10 健康体操① 9:15~10:05 エアロビクス 11:00~11:50	11
12 太極拳(会議室) 9:15~10:05	13 ラテンエアロビクス 12:15~13:05 エアロビクス 13:45~14:35 筋膜リリース&ST(会議室) 19:30~20:15	14 健康体操① 12:15~13:05 健康体操② 13:30~14:20 エアロビクス 19:00~19:50 骨盤調整 20:10~20:45	15 太極拳(会議室) 9:15~10:05 骨盤調整 12:40~13:25	16 健康体操① 9:15~10:05 自重トレーニング 10:45~11:35	17 健康体操① 9:15~10:05 エアロビクス 11:00~11:50	18
19	20 ラテンエアロビクス 12:15~13:05 エアロビクス 13:45~14:35 筋膜リリース&ST(会議室) 19:30~20:15 バドミントン(アリーナ) 9:30~11:30	21 健康体操① 12:15~13:05 健康体操② 13:30~14:20 エアロビクス 19:00~19:50 骨盤調整 20:10~20:45	22 太極拳(会議室) 9:15~10:05 骨盤調整 12:40~13:25 卓球(アリーナ) 9:30~11:30	23 健康体操① 9:15~10:05 自重トレーニング 10:45~11:35	24 健康体操① 9:15~10:05 エアロビクス 11:00~11:50	25
26	27 ラテンエアロビクス 12:15~13:05 エアロビクス 13:45~14:35 筋膜リリース&ST(会議室) 19:30~20:15 バドミントン(アリーナ) 9:30~11:30	28 健康体操① 12:15~13:05 健康体操② 13:30~14:20 エアロビクス 19:00~19:50 骨盤調整 20:10~20:45	29 太極拳(会議室) 9:15~10:05 骨盤調整 12:40~13:25 卓球(アリーナ) 9:30~11:30	30 健康体操① 9:15~10:05 自重トレーニング 10:45~11:35	31 健康体操① 9:15~10:05 エアロビクス 11:00~11:50	

各教室人数制限がございます。当日開始時間30分前より1階受付前にて整理券を配布致します。

※初級ヨガ・中級ヨガの開催は11月からとなります。