

令和6年度 かすみがうらウエルネスプラザ レッスンプログラム



5月



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	7 10:30~10:45 ショートレッスン 19:30~20:15 ピラティス45	8 19:30~20:30 ダンスエアロ	9 19:30~20:30 シェイプアップ	10 19:30~20:30 やさしいヨガ	11	12
13 13:30~14:30 健幸体操 19:30~20:30 オリジナルエアロ	14 休館日	15 19:30~20:30 ダンスエアロ	16 13:30~14:30 ZEROエアロ 19:30~20:30 シェイプアップ	17 19:30~20:30 やさしいヨガ	18	19
20 13:30~14:30 健幸体操 19:30~20:30 オリジナルエアロ	21 12:15~12:30 ショートレッスン 19:30~20:15 ピラティス45	22 19:30~20:30 ダンスエアロ	23 13:30~14:30 ZEROエアロ 19:30~20:30 シェイプアップ	24 10:00~11:00 マットサイエンス 19:30~20:30 やさしいヨガ	25	26
27	28	29	30 19:30~20:30 シェイプアップ	31 10:00~11:00 マットサイエンス 19:30~20:30 やさしいヨガ		

24日と31日は
201号室でやるよ!

無料レッスン … 誰でも参加できます！ふらっと立ち寄ってお気軽にご参加ください。
 有料レッスン … 事前申込制になります。人数に限りがございますので総合受付にて、ご確認ください。
 ※ 諸事情により教室が中止になる場合がございます。予めご了承ください。