

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



6月



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
			<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; color: white; font-weight: bold;"> 会場の都合上 マットサイエンスは 201号室でやるよ！ </div>			
3	4	5	6	7	8	9
10:30~10:45 ショートレッスン			13:30~14:30 ZEROエアロ	10:00~11:00 マットサイエンス		
	19:30~20:15 ピラティス45	19:30~20:30 ダンスエアロ	19:30~20:30 シェイプアップ	19:30~20:30 やさしいヨガ		
10	11	12	13	14	15	16
13:30~14:30 健幸体操	休館日	12:15~12:30 ショートレッスン	13:30~14:30 ZEROエアロ	10:00~11:00 マットサイエンス		
19:30~20:30 オリジナルエアロ		19:30~20:30 ダンスエアロ	19:30~20:30 シェイプアップ	19:30~20:30 やさしいヨガ		
17	18	19	20	21	22	23
13:30~14:30 健幸体操	10:30~10:45 ショートレッスン					
19:30~20:30 オリジナルエアロ				19:30~20:30 やさしいヨガ		
24	25	26	27	28	29	30
13:30~14:30 健幸体操		12:15~12:30 ショートレッスン	13:30~14:30 ZEROエアロ	10:00~11:00 マットサイエンス		
19:30~20:30 オリジナルエアロ	19:30~20:15 ピラティス45	19:30~20:30 ダンスエアロ	19:30~20:30 シェイプアップ	19:30~20:30 やさしいヨガ		

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。