

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



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

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。