

日程変更のお知らせ

9月24日(木)、25日(金)は、

競技場の行事変更のため、下記の教室は**休講**します。

9月24日(木)

- 9:30~10:30 パンチ&キックエアロエクササイズ
- 10:00~11:00 スッキリ体操
- 10:45~11:45 介護予防ヨガ
- 13:00~14:00 健康エアロビクス教室
- 14:30~15:30 ZUMBA GOLD

9月25日(金)

- 10:00~11:00 ステップエクササイズ
- 11:00~11:30 フットセラピー
- 13:30~14:30 ピラティス
- 14:45~15:45 リフレッシュヨガ+ゆっくり筋トシ
- 16:00~17:00 かけっこが得意になる教室(幼児)
- 17:30~18:30 かけっこが得意になる教室(小学生)