

自由参加型教室 開催スケジュール（平成29年2月～平成29年4月）

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 担当 | 平成29年2月 | | | 平成29年3月 | | | 平成29年4月 |
|----|------------------|-----------------|-------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------------------------------------------|
| 火 | ヨガストレッチ | 12:10 ～12:50 | 原 陽子 | 7日 | 14日 | 28日 | 7日 | 14日 | 28日 | 平成29年4月以降の詳細は、現在調整しております。決定次第、館内及びHPでお知らせ致します。 |
| 水 | シェイプコア トレーニング | 9:15 ～9:55 | 原 陽子 | 8日 | 15日 | 22日 | 1日 | 8日 | 15日 | |
| 木 | シェイプ サーキット | 12:10 ～12:50 | 坂本 貴浩 | 9日 | 16日 | 23日 | 2日 | 9日 | 23日 | |

- お申し込みは当日受付となります。
- 2階研修室Aで実施致します。
- 担当者が変更になる場合がございます。