

令和8年

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
				休館日	休館日	休館日
4	5	ヨガ	7	8	体幹トレ	バレトン
11	12	休館日	13	14	エアロビ 体幹	バレトン
18	19	ヨガ	20	21	体幹トレ	バレトン
25	26	ヨガ	27	28	エアロビ 体幹	バレトン
1	2	ヨガ	3	4	5	6
8	9	ヨガ	10	11	体幹トレ	バレトン
15	16	ヨガ	17	18	体幹トレ	バレトン
22	23	休館日	24	25	エアロビ 体幹	バレトン
2	3	ヨガ	4	5	6	7
10	11	ヨガ	12	13	体幹トレ	バレトン
17	18	ヨガ	19	20	体幹トレ	バレトン
24	25	休館日	26	27	エアロビ 体幹	バレトン

令和8年

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	休館日	ヨガ	3	4	5	6
8	エアロビ	休館日	ヨガ	10	11	12
15	エアロビ	休館日	ヨガ	17	18	19
22	23	休館日	24	25	26	27
2	3	ヨガ	4	5	6	7
9	10	ヨガ	11	12	13	14
16	17	ヨガ	18	19	20	21
23	24	休館日	25	26	27	28

- ・ヨガ講座 9:30～10:20と10:30～11:20
- ・バレトン講座 9:30～10:20と10:30～11:20
- ・体幹トレーニング講座 19:00～20:00
- ・エアロビクス講座(金・日) 10:00～10:50



※Twitterに講座休講情報などをツイートしますので  
是非フォローしてください！（ホームページも見てね）

【ご注意】連絡無く4回連續で欠席すると自動的に退会となります