

4月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2	3
		スローエアロビック	ズンバ やさしいエアロビクス	ストレッチ
6	7	8	9	10
	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ やさしいエアロビクス	ストレッチ
13	14	15	16	17
	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ やさしいエアロビクス	ストレッチ
20	21	22	23	24
	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ やさしいエアロビクス	ストレッチ
27	28	29	30	
	ヨガ	祝 日	休 館 日	

曜 日	教 室 名	時 間	場 所	持 参 用 具
火曜日	ヨガ	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	ヨガマット (バスタオル可)
水曜日	スローエアロビック	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
木曜日	ズンバ	10:00～11:00	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
	やさしいエアロビクス	19:30～20:30	名寄市スポーツセンター研修室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)
金曜日	ストレッチ	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)

★ 5教室の全てに連絡不要でご参加いただけます。

★ 日程変更があった場合、電話連絡または当会ホームページにてお知らせいたします。

※4月1日(水)以降は、当会ホームページ変更に伴いURLが変更となります。

新しいホームページは4月中旬ごろに運用開始となりますので、改めてURLをお知らせいたします。

ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

教室に関するお問合せは、下記までご連絡下さい。

名寄市スポーツセンター TEL 01654-3-6627 FAX 01654-3-8671

Nスポーツコミッションなよろ HP: <https://nayoro-sport.jp>