

3月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2	3	4	5	6
	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
9	10	11	12	13
	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
16	17	18	19	20
	ヨ ガ	スローエアロビック	ズ ン バ やさしいエアロビクス	祝 日
23	24	25	26	27
		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
30	31			
	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、電話または当法人ホームページ(<https://nayoro-sport.jp>)にてお知らせいたします。

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