

5月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
/	/	/	/	1
/	/	/	/	ストレッチ
4	5	6	7	8
祝日	祝日	祝日	ズンバ やさしいエアロビクス	ストレッチ
11	12	13	14	15
/	ヨガ	スローエアロビック	/	ストレッチ
18	19	20	21	22
/	/	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
25	26	27	28	29
/	ヨガ	スローエアロビック	休館日	ストレッチ

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月下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