

令和8年 2月スケジュール

2月1日（日）～ 28日（土）

運動教室の受付は1月19日（月）午前10時からとします

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 ⑮下半身	3 ⑰ヨガ	4	5	6 ⑪お腹	7 ⑰健体	8
9	10 ⑪エアロ	11	12 ⑮ヨガ	13	14 ⑰健体	15
16 休館日	17 ⑮エアロ	18	19	20 ⑰水中運動	21 ⑰健体	22
23	24 ⑰ヨガ	25	26 ⑮エアロ	27	28 最終測定会	

☆ 最終測定会・個別栄養、運動相談会

2月28日（土）

1部 11:00～12:00 2部 12:00～13:00 3部 14:00～15:00 4部 15:00～16:00

☆ 教室（定員11名）

・11:30～ 6日（金）、10日（火）、20日（金）、24日（火）

・15:00～ 2日（月）、12日（木）、17日（火）、26日（木）

・19:00～ 3日（火）、7日（土）、14日（土）、21日（土）