

2024年

4月のスケジュール(^o^)*アはアソカ幼稚園

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 エ 17:00~18:00	4 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	5 体 16:30~17:30 エ 17:30~19:30	6 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
7 エアロ 16:00~18:00	8 ア	9 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	10 エ 17:00~18:00	11 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	12 体 16:30~17:30 エ 17:30~19:30	13 体 × エ 16:00~17:30 ~18:00
14 エアロ 16:00~18:00	15 ア	16 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	17 エ 17:00~18:00	18 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	19 体 16:30~17:30 エ 17:30~19:30	20 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
21 エアロ 16:00~18:00	22 ア	23 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	24 エ 17:00~18:00	25 体 × エ 17:00~18:00	26 体 × エ 17:00~19:00	27 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
28 エアロ 16:00~18:00	29 ×	30 体 × エ ×				

- 🌸 ご進級おめでとうございます！実りある一年となりますように、応援いたしております。
- ※エアロクラスは、フライトルーティンの動きを練習しています。自宅でイメージトレーニングをやりましょう(^-^)/
- ※体操クラスとエアロクラス→自宅で柔軟体操と自分の年の数、腕立てと腹筋をやりましょう(^o^)/
ポイントは『楽しく』『継続』です。
- ※スケジュールに変更が発生する場合は各クラスの皆さんにライン等でお知らせいたします。
- ※ホアシフィットネス Instagram 更新中(練習風景などを掲載)フォローお願いいたします。
- ※スポーツ安全保険更新時期となっております。まだの方はご提出ください。
- 以上、よろしくお願いたします。(^^)/