

2024 年

2 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 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	2 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	3 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
4 エアロ 16:00~18:00	5 ア	6 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	7 エ 17:00~18:00	8 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	9 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	10 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
11 エアロ 16:00~18:00	12 ×	13 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	14 エ 17:00~18:00	15 体 16:30~17:30 エ 17:30~18:30	16 エ 17:30~19:30 大人 18:00~18:50	17 体 15:00~16:00 エ 16:00~17:30 ~18:00
18 エアロ 16:00~18:00	19 ア	20 体 17:00~18:00 エ 18:00~19:30	21 エ 17:00~18:00	22 体 × エ 17:00~18:00	23 エ 17:30~19:30 大人 ×	24 体 × エ 16:00~17:30 ~18:00
25 エアロ 16:00~18:00	26 ア	27 体 × エ 17:30~19:00	28 エ 17:00~18:00	29 お休み		

エアロクラスは、新しい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。

※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。

以上、よろしくお願ひいたします。(^^)/