

2024年

5月のスケジュール(^o^)\*アはアソカ幼稚園(^o^)/

| 日                        | 月       | 火                                    | 水                   | 木                                    | 金                                     | 土  |
|--------------------------|---------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
|                          |         |                                      | 1<br>エ 17:00~18:00  | 2<br>体 ×<br>エ 17:30~18:30            | 3<br>お休み                              | 4<br>体 15:00~16:00<br>エ 16:00~17:30<br>~18:00  |
| 5<br>エアロ<br>16:00~18:00  | 6       | 7<br>体 17:00~18:00<br>エ 18:00~19:30  | 8<br>エ 17:00~18:00  | 9<br>体 16:30~17:30<br>エ 17:30~18:30  | 10<br>エ 17:30~19:30<br>大人 18:00~18:50 | 11<br>体 15:00~16:00<br>エ 16:00~17:30<br>~18:00 |
| 12<br>エアロ<br>16:00~18:00 | 13<br>ア | 14<br>体 17:00~18:00<br>エ 18:00~19:30 | 15<br>エ 17:00~18:00 | 16<br>体 16:30~17:30<br>エ 17:30~18:30 | 17<br>エ 17:30~19:30<br>大人 18:00~18:50 | 18<br>体 ×<br>エ 16:00~17:30<br>~18:00           |
| 19<br>エアロ<br>16:00~18:00 | 20<br>ア | 21<br>体 17:00~18:00<br>エ 18:00~19:30 | 22<br>エ 17:00~18:00 | 23<br>体 16:30~17:30<br>エ 17:30~18:30 | 24<br>エ 17:30~19:30<br>大人 18:00~18:50 | 25<br>体 15:00~16:00<br>エ 16:00~17:30<br>~18:00 |
| 26<br>エアロ<br>16:00~18:00 | 27<br>ア | 28<br>体 ×<br>エ 18:00~19:30           | 29<br>お休み           | 30<br>お休み                            | 31<br>エ 17:30~19:30<br>大人 ×           |  |

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。(^ ^)/