

resola 2021年 12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
 <p>12月7日～12月24日までのいす体操後に(土曜日を除く)ハンドベル講座を行います。12月限定なので、この機会にぜひご参加ください♪</p> <p>料金 20分200円</p> <p>12月25日(土)に発表会を行います。</p> <p>※予告なく変更・中止する場合がございます。</p>			1	2	3	4	
			13:00～ ★2 いす体操	休館日	11:00～ ★3 いすエアロ	13:00～ ★2 いす体操	
			14:00～17:00 ピーキット		14:00～17:00 ピーキット	15:30～ ★5 ステップ サーキット	
			19:30～ ★5 ダンスエアロ60		19:00～ ★5 アドバンスステップ		
					19:30～ ★3 パワーヨガ		
5	6	7	8	9	10	11	
10:30～ ★4 ローインパクトエアロ	休館日	10:30～ ★4 フィット75		休館日	11:00～ ★3 いすエアロ		
		13:00～ ★2 いす体操	13:00～ ★2 いす体操		13:00～ ★2 いす体操	13:00～ ★2 いす体操	
16:00～ ★5 アドバンスステップ		13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット	13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット		13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット	13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット	
		19:30～ ★4 ローインパクトエアロ	19:30～ ★5 ダンスエアロ60		19:30～ ★3 パワーヨガ	15:30～ ★5 ステップ サーキット	
12	13	14	15	16	17	18	
10:30～ ★4 ローインパクトエアロ	休館日	10:30～ ★4 フィット75		休館日	11:00～ ★3 いすエアロ		
		13:00～ ★2 いす体操	13:00～ ★2 いす体操		13:00～ ★2 いす体操	13:00～ ★2 いす体操	
16:00～ ★5 アドバンスステップ		13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット	13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット		13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット	13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット	
		19:30～ ★3 リラクゼーションヨガ	19:30～ ★5 ダンスエアロ60		19:30～ ★3 パワーヨガ	15:30～ ★5 ステップ サーキット	
19	20	21	22	23	24	25	
10:30～ ★4 ローインパクトエアロ	休館日	10:30～ ★4 フィット75		休館日	11:00～ ★3 いすエアロ		
		13:00～ ★2 いす体操	13:00～ ★2 いす体操		13:00～ ★2 いす体操	13:00～ ★2 いす体操	
16:00～ ★5 アドバンスステップ		13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット	13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット		13:50～ ▲ハンドベル講座 14:30～17:00 ピーキット	13:50～ ▲ハンドベル発表会 15:30～ ★5 ステップ サーキット	
		19:30～ ★4 ローインパクトエアロ	19:30～ ★5 ダンスエアロ60		19:30～ ★3 パワーヨガ		
26	27	28	29	30	31		
10:30～ ★4 ローインパクトエアロ	休館日	10:30～ ★4 フィット75		休館日	休館日	<p>年末年始のお知らせ</p> <p>2021年12月30日(木)～2022年1月4日(火)まで休館日となります。</p> 	
		13:00～ ★2 いす体操	13:00～ ★2 いす体操				13:00～ ★2 いす体操
16:00～ ★5 アドバンスステップ		14:00～17:00 ピーキット	14:00～17:00 ピーキット				
		19:30～ ★3 リラクゼーションヨガ	19:30～ ★5 ダンスエアロ60				

※ご不明な点などがございましたら、お問い合わせください。 TEL:0795-73-1166