

# resola 2022年11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
 <p><b>LINE@</b> 今すぐ登録▶▶@htz1123z</p> <p><b>お友達募集中!</b></p> <p>いぞら ホームページの 検索は「いぞら 丹波市」又は こちらのQRコードからどうぞ!</p> <p>いぞら 丹波市 <input type="text"/> 検索</p> 		<b>1</b> 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	<b>2</b> 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:00~ ★5 アドバンスステップ 20:00~ ★3 パワーヨガ	<b>5</b> 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット	
	<b>6</b> 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	<b>9</b> 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	<b>10</b> 休館日	<b>11</b> 11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★3 パワーヨガ	<b>12</b> 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット
	<b>13</b> 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	<b>16</b> 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:00~ ★5 アドバンスステップ 19:30~ ★3 パワーヨガ	<b>19</b> 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット
	<b>20</b> 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	<b>21</b> 休館日	<b>22</b> 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	<b>23 勤労感謝の日</b> 10:30~ ★5 ZUMBA45 13:00~ ★2 いす体操	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> 11:00~ ★3 いすエアロ 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★3 パワーヨガ	<b>26</b> 13:00~ ★2 いす体操 15:30~ ★5 ステップ サーキット
<b>27</b> 10:30~ ★4 ローインパクトエアロ 16:00~ ★5 アドバンスステップ	<b>28</b> 休館日	<b>29</b> 10:30~ ★4 フィット75 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ステップ サーキット	<b>30</b> 10:30~ ★3 フィットネス 養生気功 13:00~ ★2 いす体操 14:00 ~ 17:00 ピーキット 19:30~ ★5 ダンスエアロ60	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>営業時間</b>            ≪火・水・金≫ AM10:00~PM19:00Lo. 20時閉館            ≪土・日・祝日≫ AM10:00~PM16:00Lo. 17時閉館            ★ 月・木 休館日            ※予告なく変更・中止する場合がございます</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p><b>11月23日(水)10:30~★特別プログラム★</b>            ZUMBAを行います！ラテン系の音楽と融合            させて作られたダンスレッスンです♪</p> </div>			

※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