

## 3月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2	3	4	5	6
\	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ ----- やさしいエアロビクス	ストレッチ
9	10	11	12	13
\	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ ----- やさしいエアロビクス	ストレッチ
16	17	18	19	20
\	ヨガ	スローエアロビック	ズンバ ----- やさしいエアロビクス	祝日
23	24	25	26	27
\	\	スローエアロビック	ズンバ ----- やさしいエアロビクス	ストレッチ
30	31			
\	休館日			

曜日	教室名	時間	場所	持参用具
火曜日	ヨガ	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	ヨガマット (バスタオル可)
水曜日	スローエアロビック	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
木曜日	ズンバ	10:00～11:00	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・タオル等
	やさしいエアロビクス	19:30～20:30	名寄市スポーツセンター研修室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)
金曜日	ストレッチ	10:00～11:30	名寄市スポーツセンター格技室	運動靴・ヨガマット (バスタオル可)

★ 5教室の全てに連絡不要でご参加いただけます。

★ 日程変更があった場合、電話または当法人ホームページ(<https://nayoro-sport.jp>)にてお知らせいたします。

教室に関するお問合せは、下記までご連絡下さい。

名寄市スポーツセンター    Tel 01654-3-6627 fax 01654-3-8671