

12月 長期教室日程表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2 ヨガ	3 スローエアロビック	4 ズンバ やさしいエアロビクス	5 ストレッチ
8	9	10 スローエアロビック	11 ズンバ やさしいエアロビクス	12 ストレッチ
15	16 ヨガ	17 スローエアロビック	18 ズンバ やさしいエアロビクス	19 ストレッチ
22	23	24	25	26
年 末 期 間				
29 休 館 日	30 休 館 日	31 休 館 日		

曜日	教 室 名	時 間	場 所	持 参 用 具
月曜日	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