

10月 水岡 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 ×
2	3	4	5	6	7 ×	8 ×
← 予備自衛官補訓練期間 →						
9 Ⓜ Jrダンス入門 11:00-11:45 Ⓜ Jrダンス初級 12:00-12:45	10 ①チーム爆走 11:00-12:00	11 ①イキイキヨガ 10:30-12:00 ②ヨガ 18:30-19:30	12 Ⓜメガダンス 20:15-21:15 Ⓜインターバル 21:25-21:55	13 Ⓜヨガ入門 12:30-13:30 ①チーム爆走 19:00-20:00 ②ジョグ 20:20頃～	14 ×	15 秋吉台カルスト 32km
16	17 ①チーム爆走 11:00-12:00	18 ①イキイキヨガ 10:30-12:00 ②ヨガ 18:30-19:30 ③HIIT 20:00-21:00	19 Ⓜメガダンス 20:15-21:15 Ⓜストレッチ 21:25-21:55	20 Ⓜヨガ入門 12:30-13:30 ①チーム爆走 19:00-20:00 ②ジョグ 20:20頃～	21 Ⓜキッズダンス 10:45-11:45	22 ×
23	24 ④ホットヨガ 13:15-14:15	25 ①イキイキヨガ 10:30-12:00 ②ヨガ 18:30-19:30 ③HIIT 20:00-21:00	26 Ⓜメガダンス 20:15-21:15 Ⓜインターバル 21:25-21:55	27 Ⓜヨガ入門 12:30-13:30 ①チーム爆走 ⑤仮装ジョグ 19:30集合 無料!!	28 ×	29 ×
30 Ⓜアロマヨガ 20:30-21:30 500円!! おススメ♥	31 ①チーム爆走 11:00-12:00 ④ホットヨガ 13:15-14:15					

※オープンクラスのみ明記しております

※プライベートレッスンご希望の方は、個別にご相談ください

Ⓜ ホルトホール ヘルスアップルーム (097-576-8883、予約不要、都度払い)

① 陸上競技場 (イキイキヨガ: コース制、火曜日HIIT: 会議室102、金曜日HIIT: 会議室105)

② 城崎サロン (女性限定、予約制、定員4名、先着順)

④ NASスポーツクラブ (月額会員制)

【お知らせ】

■ うみたまごシーサイドマラソン (2018年1月14日、10kmの部)、申込締切10月31日です
団体エントリー可能です。ご希望の方は、水岡まで (10月13日までに)