

2023年11月

< フィットネス > 日程表

たのたい

		武道館			武道館	
(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
			1	2	3	4
					/	
5	6	7	8	9	10	11
	休館日	10:00～11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成			10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士	
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	10:00～11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成			10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士	
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	10:00～11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成			10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士	
26	27	28	29	30		
	休館日	10:00～11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成				