

ワンポイントレッスン前期日程

ボディメンテナンス

毎月第1火曜日 19時00分～20時00分（祝日等は除く）

レッスン日		レッスン予約開始日	
4月	1日	3月	26日
5月	13日	5月	8日
6月	3日	5月	28日
7月		7月	
8月	5日	7月	30日
9月	2日	8月	27日

全身バランス運動

毎月第1金曜日 13時30分～14時30分（祝日等は除く）

レッスン日		レッスン予約開始日	
4月	4日	3月	29日
5月	2日	4月	26日
6月	6日	5月	31日
7月		7月	
8月	1日	7月	26日
9月	5日	8月	30日

- 次回分の予約は、レッスン予約開始日の18:00より受付開始いたします。
- レッスン中は、卓球設備の利用ができません。
- マットは各自でご用意ください。

