B&G尾上体育館教室予定表

2016年12月

| ルード 一般 日 155<br>日曜日 | 月曜日                 | 火曜日      | 水曜日                        | 木曜日      | 金曜日                          | <u> </u>    |
|---------------------|---------------------|----------|----------------------------|----------|------------------------------|-------------|
|                     |                     |          | 5 ==                       | 1        | 2                            | 3           |
|                     |                     |          |                            | <u> </u> | ノルディックウォーキング                 |             |
|                     |                     |          |                            |          | 10:00~11:00                  |             |
|                     |                     |          |                            |          | ジュニアバレー教室                    |             |
|                     |                     |          |                            |          | 18:00~19:00                  |             |
|                     |                     |          |                            |          | WomanTheBeauty               |             |
|                     |                     |          |                            |          | 19:30~20:30                  |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
| 4                   | 5                   | 6        | 7                          | 8        | 9                            | 10          |
| 4                   | 3                   | U        |                            | 0        | ノルディックウォーキング<br>フルディックウォーキング | 10          |
|                     |                     |          | 女性のための健康エフラライス 10:00~11:30 |          | 10:00~11:00                  |             |
|                     |                     |          | Mascle!Academy             |          | ジュニアバレー教室                    |             |
|                     | ,, a <del>,</del> = |          | 19:30~20:30                |          | 18:00~19:00                  |             |
|                     | <u> </u>            |          | 19 : 30 - 20 : 30          |          | WomanTheBeauty               |             |
|                     |                     |          |                            |          | 19:30~20:30                  |             |
|                     |                     |          |                            |          | 10 00 20 00                  |             |
| 11                  | 12                  | 13       | 14                         | 15       | 16                           | 17          |
|                     | 12                  | 10       | 女性のための健康エクササイズ             | 10       | ノルディックウォーキング                 |             |
|                     |                     |          | 10:00~11:30                |          | 10:00~11:00                  |             |
|                     |                     |          | Mascle!Academy             |          | ジュニアバレー教室                    |             |
|                     | /+ se C             |          | 19:30~20:30                |          | 18:00~19:00                  |             |
|                     | <u> </u>            |          |                            |          | WomanTheBeauty               |             |
|                     |                     |          |                            |          | 19:30~20:30                  |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
| 18                  | 19                  | 20       | 21                         | 22       | 23                           | 24          |
| 10                  | 10                  | 20       | 女性のための健康エクササイズ             | 22       | 20                           | 24          |
|                     |                     |          | 10:00~11:30                |          |                              |             |
|                     |                     |          | Mascle!Academy             |          |                              |             |
|                     | / <del>/</del> 60 C |          | 19:30~20:30                |          | 教室はお休みです                     |             |
|                     | <u> 休館日</u>         |          |                            |          | 3X ± 1000 p (10)             |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
| 25                  | 26                  | 27       | 28                         | 29       | 30                           | 31          |
| 20                  | 20                  | <u> </u> | 20                         | <u> </u> | 30                           |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            | <u> </u> |                              |             |
|                     | <u>休館日</u>          |          |                            | <u> </u> | <u> </u>                     | <u> 休館日</u> |
|                     |                     |          |                            | ※1月3日まで  |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |
|                     |                     |          |                            |          |                              |             |