

LESSON SCHEDULE

2024 7月
東部勤労者研修センター

	日	火	水	木	金	土	
9:00							9:00
	10:00 ~ 10:30 ゆっくりプログラム ※DVDレッスン 定員20名		10:00 ~ 10:30 ゆっくりプログラム ※DVDレッスン 定員20名		10:00 ~ 11:00 健康体操教室 担当: 酒井 定員20名		
11:00							11:00
13:00				13:00 ~ 13:30 ゆっくりプログラム ※DVDレッスン 定員20名	13:00 ~ 14:00 エアロビクス 担当: 酒井 定員20名		13:00
		14:00 ~ 14:45 コンディショニング 担当: 島山 定員15名					
15:00		15:00 ~ 15:45 脂肪燃焼カーディオ 担当: 島山 定員15名					15:00
17:00							17:00
19:00							19:00
21:00							21:00

健康体操教室・エアロビクスは **7/19~** となります。

教室ごとに参加費等が異なります。
詳細は掲示物または当施設SNSにてご確認ください。



INSTAGRAM



LINE



HP