

健康教室カレンダー2023.12~2024.3

2023年 12月

月	火	水	木	金	土	日
11月	28 ①	29 ①	30 ①	1 ①	2	3
	参加費支払日					
4	5 ②	6 ②	7 ②	8 ②	9	10
11	12 ③	13 ③	14 ③	15 ③	16	17
18	19 ④	20 ④	21 ④	22 ④	23	24
25	26 休講	27	28	29	30	31
	休館日					

2024年 1月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 ①	6	7
休館日						
8	9 ①	10 ①	11 ①	12 ②	13	14
開館日						
15	16 ②	17 ②	18 ②	19 ③	20 ③	21
22	23 ③	24 ③	25 ③	26 ④	27	28
29	30 ④	31 ④	2/1 ④			

申込11/8~

申込12/1~

申込12/20~

☆イベントレッスン☆
夜「バレトン」
毎月第2水曜 19:30~20:40
会員参加費 1,500円/1回

△イベントレッスン△
トレサポ 腹筋編
12/20(水) 1部:19:00~19:50
2部:20:00~20:50
会員参加費 2,000円/1回

★イベントレッスン★
「関トレ」で膝・股関節・腰痛を改善しよう!
1/20(土)10:30~12:00
会員参加費 2,000円/1回

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
9:30~	ポディメイクヨガ	9:30~	バランスボール	9:30~	ピラティス	10:00~	バレトン
10:40~	かんたんエアロ	10:40~ 90分	健康太極拳	10:40~	リラックスヨガ	11:10~ 90分	♡フラダンス
						13:10~	姿勢改善教室
13:10~	ウェーブストレッチ	13:10~	◇ポールピラティス	17:20~	アソトレ (低学年)	14:20~	筋活エクササイズ
14:20~	健康トレーニング	14:20~	美姿勢ヨガ	18:20~	アソトレ (高学年)		
						19:30~ 60分	♡(キャンドル)ヨガ



会員限定クーポン定期配信中!
LINEお友達登録は窓口で!

詳しくは 松平スポーツクラブ

2月

月	火	水	木	金	土	日
			1 ④	2 ①	3	4
	参加費支払日					
5	6 ①	7 ①	8 ①	9 ②	10	11
	参加費支払日					
12	13 ②	14 ②	15 ②	16 ③	17	18
	開館日					
19	20 ③	21 ③	22 ③	23 ④	24	25
26	27 ④	28 ④	29 ④			

3月

月	火	水	木	金	土	日
				1 ①	2	3
	参加費支払日					
4	5 ①	6 ①	7 ①	8 ②	9	10
	参加費支払日					
11	12 ②	13 ②	14 ②	15 ③	16	17
18	19 ③	20 ③	21 ③	22 ④	23	24
25	26 ④	27 ④	28 ④	29 休講	30	31



各教室の変更・退講手続きは**前月の20日**までに窓口又はお電話にてお願い致します。
それ以降のお手続きは致しかねますのでご了承下さい。