

## 2024年 4月

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

## 5月

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

トレサポ・バレトン(夜)・キッズヨガ


4月~新開講!! 申込3/1(金)9:00~

申込5/14~

★イベントレッスン★


「関トレ」で膝・股関節・腰痛を改善しよう!

6/15(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~	ボディメイクヨガ	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		
							
13:10~	ウェーブストレッチ	13:10~	ポールピラティス			13:10~	姿勢改善教室
14:20~	健康トレーニング	14:20~	美姿勢ヨガ			14:20~	筋活エクササイズ
				17:20~	アソトレ (低学年)		
				18:20~	アソトレ (高学年)		
19:00~ 20:00~	NEW トレサポ △	19:30~ 70分	NEW バレトン ☆			19:30~ 60分	キャンドルヨガ ☾

土曜日	
10:30~ 90分	NEW KIDSYOGA ♡

詳しくは

松平スポーツクラブ 

## 6月

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

## 7月

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

※7/30.31は8月度1週目です。