

いしのまき総合スポーツクラブ 平成29年12月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
 Happy Christmas 冬本番！お体に気をつけてお過ごし下さい。 皆様に沢山の幸せが訪れますように。					1 筋力活力元気塾 10:00～11:00	2
3	4 らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30	5 ボールで筋トレ 10:00～11:00 トレーニングサポート 10:00～12:00	6 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	7 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	8 筋力活力元気塾 10:00～11:00 トレーニングサポート 18:00～20:00	9
10  キッズクラス クリスマス会	11 らく楽エアロ（奥津） 10:00～11:30	12 ボールで筋トレ 10:00～11:00 トレーニングサポート 10:00～12:00	13 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	14 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	15 筋力活力元気塾 10:00～11:00 トレーニングサポート 18:00～20:00	16
17	18 らく楽エアロ（志子田） 10:00～11:30	19 ボールで筋トレ 10:00～11:00 トレーニングサポート 10:00～12:00	20 エンジョイ・ヨガ 10:00～11:30	21 リフレッシュ・シニア 10:00～11:30	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31				休館日	休館日	休館日

