

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
	1	2	3	4	5	6
	休館日		ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
7	8	9	10	11	12	13
	休館日		水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)		イスでヨガ& ストレッチ 10:30~11:30 (SAYAKA)	waiwai 打撃っく 14:45~16:00 (吉川)
14	15	16	17	18	19	20
	休館日		イスヨガ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)			土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
21	22	23	24	25	26	27
ピラティス 13:30~14:30 (山田)	休館日		水曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA) ナイトヨガ 18:30~19:30 (しず)		イスでヨガ& ストレッチ 10:30~11:30 (SAYAKA)	土曜ストレッチ 13:30~14:30 (SAYAKA)
リラックスヨガ 14:45~15:45 (山田)	ノルディックウォーキング 13:30~15:00 (関根)					
28	29	30				
		休館日				
		ポールウォーキング 13:30~15:00 (関根)				

SAYAKA先生の
3日(水)のイスヨガ,
13日(土)のストレッチは
おやすみです。



各教室のご予約は教室開催日に次回の予約を受け付けます。

お電話でのご予約・土曜ストレッチの時間変更につきましては、**各教室終了次第**受付開始致します。

新規で参加を希望される方はお電話にてお申し込みください。

動きやすい服装でご参加ください。必要に応じて飲料水・タオル・マイマットなどご持参ください。(マット貸出有)
時間に遅れる場合、キャンセルされる場合は必ず事前にご連絡ください。

お申込み
お問合せ

館山運動公園管理事務所 TEL:0470-28-1340

◆受付時間9:00~20:30◆ HP: <http://www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/>