

館山

運動公園

TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH CALENDAR

健康教室

2025

11月

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



大会に伴い8日の
ストレッチ教室は
9日(日)に開催します。

各教室のご予約は教室開催日に次の予約を受付けます。
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。