

教室
番号 10

ピラティス 中学生以上

南アルプス市スポーツ協会（櫛形健康センター） 木 曜日 19:30 ~ 1時間

問合せ番号 ☎ 055-236-8555

回数 15

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

が開催日です
 は予備日

※ 開始時間は **19:30** です。

- * 出席表に ○ をつけて入館して下さい。
- * ヨガマット、または大き目のタオルをお持ちください。
- * 危険ですのでお子様連れでのご参加はご遠慮ください。
- * 入館可能時間は、教室開始10分前とします。
- * 鏡の設営、机の撤収等ある場合は、会場の準備・片付けにご協力ください。
- * 教室のビデオ撮影や録音行為は禁止します。
- * 水分補給をすることもありますので、スポーツ飲料や麦茶等の飲物をご持参ください。
また、汗をかきますので、タオル等を忘れないようにしてください。
- * 密を回避するため、入場、退場等のソーシャルディスタンスにご協力ください。
- * レッスン終了後は速やかに退館してください。

※健康確認の為、レッスン開始15分以降は入場不可となります。ご了承ください。