

# 11月

## 地区体育館ショートレッスンスケジュール

火曜日				水曜日		木曜日		金曜日	
1日				2日		3日		4日	
浜道	9:40 ~ 10:00			大清水	9:50 ~ 10:20			下五井	9:50 ~ 10:20
浜道	11:40 ~ 12:00			二川	11:10 ~ 11:40			石巻	11:10 ~ 11:40
纈纈	Bボール			中矢	Bボール			小柳	Bボール
8日				9日		10日		11日	
浜道	9:40 ~ 10:00	二川	10:00 ~ 10:30			下五井	9:50 ~ 10:20	大清水	9:50 ~ 10:20
浜道	11:40 ~ 12:00	飯村	11:20 ~ 11:50			石巻	11:10 ~ 11:40	飯村	11:00 ~ 11:30
中矢	バンドエクササイズ	神谷	バンドエクササイズ			神谷	ストレッチポール	中矢	Bボール
15日				16日		17日		18日	
浜道	9:40 ~ 10:00	下五井	9:50 ~ 10:20	飯村	9:50 ~ 10:20				
浜道	11:40 ~ 12:00	石巻	11:10 ~ 11:40	大清水	11:10 ~ 11:40				
中矢	バンドエクササイズ	神谷	バンドエクササイズ	纈纈	Bボール				
22日				23日		24日		25日	
浜道	9:40 ~ 10:00	二川	9:50 ~ 10:20			下五井	9:50 ~ 10:20		
浜道	11:40 ~ 12:00	大清水	11:10 ~ 11:40			石巻	11:10 ~ 11:40		
中矢	バンドエクササイズ	神谷	バンドエクササイズ			神谷	ストレッチポール		
29日				30日					
飯村	9:50 ~ 10:20			浜道	9:50 ~ 10:20				
大清水	11:10 ~ 11:40			トレセン	11:00 ~ 11:30				
纈纈	Bボール			中矢	Bボール				

★中学生以上の方は、どなたでもご参加頂けます。  
★レッスン前日までに、各地区体育館でご予約をお願いします。

★レッスン参加料は無料です。(ただし、施設利用料200円が必要です。)  
★都合により、急遽内容・インストラクターを変更する場合がございます。予めご了承ください。

トレーニングルーム利用料( )で  
ご参加いただけます。  
※事前予約制となります。