

令和5年度 サン・ビレッジ衣浦

ワンポイントレッスン 後期日程

ボディメンテナンス

火曜日 19時～20時

| レッスン日 | | レッスン予約開始日 | |
|-------|-----|-----------|-----|
| 10月 | 3日 | 9月 | 26日 |
| 11月 | 7日 | 10月 | 31日 |
| 12月 | 5日 | 11月 | 28日 |
| 1月 | 16日 | 12月 | 26日 |
| 2月 | 20日 | 1月 | 26日 |
| 3月 | 5日 | 2月 | 27日 |

全身バランス運動

金曜日 13時30分～14時30分

| レッスン日 | | レッスン予約開始日 | |
|-------|-----|-----------|-----|
| 10月 | 6日 | 9月 | 29日 |
| 11月 | 10日 | 11月 | 3日 |
| 12月 | 1日 | 11月 | 24日 |
| 1月 | 12日 | 1月 | 5日 |
| 2月 | 2日 | 1月 | 26日 |
| 3月 | 1日 | 2月 | 23日 |

○次回分の予約は、レッスン予約開始日の18:00より受付開始致します。

○レッスン中は、卓球設備の利用ができません。

○マットは各自でご用意ください。

