

◆ 笠間市総合公園 ◆

1月「各運動教室」スケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------|---|--------------------------|-------------------------|----------|---|
| | | 1 休園日 | 2 休園日 | 3 休園日 | 4 休園日 | 5 シェイプアップ 10:00～11:00 エアロビクス 13:15～15:00 ズンバ 15:30～16:30 |
| 6 | 7 休園日 | 8 ダンスリリース 14:00～15:00 ピラティス 18:30～19:30 ヨガ 19:30～20:30 | 9 テニス 10:00～11:30 | 10 ヨガ 10:30～11:30 | 11 | 12 シェイプアップ 10:00～11:00 エアロビクス 13:15～15:00 ズンバ 15:30～16:30 |
| 13 | 14 | 15 休園日 | 16 テニス 10:00～11:30 | 17 ヨガ 10:30～11:30 | 18 | 19 シェイプアップ 10:00～11:00 エアロビクス 13:15～15:00 ズンバ 15:30～16:30 |
| 20 | 21 休園日 | 22 ダンスリリース 14:00～15:00 ピラティス 18:30～19:30 ヨガ 19:30～20:30 | 23 テニス 10:00～11:30 | 24 ヨガ 10:30～11:30 | 25 | 26 シェイプアップ 10:00～11:00 エアロビクス 13:15～15:00 ズンバ 15:30～16:30 |
| 27 | 28 | 29 ダンスリリース 14:00～15:00 ヨガ 19:30～20:30 | 30 テニス 10:00～11:30 | 31 ヨガ 10:30～11:30 | | |

お申込み・お問合せは、笠間市総合公園までお電話ください。

笠間市総合公園
0296-72-9330