

# 大人向けプログラムスケジュール 2022年6月

## ●個サル(個人参加型フットサル)

月曜日 20:00~22:00 メインアリーナ

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

## ●脂肪燃焼エアロビクス

火曜日 11:00~12:00 スタジオ

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

## ●骨盤調整ヨガ

水曜日 11:00~11:50 スタジオorサブアリーナ

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

## ●パワーヨガ

水曜日 12:00~12:50 スタジオ

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

## ●バレエバーレッスン

金曜日 10:30~11:30 スタジオ

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

## ●大人の体操教室

金曜日 13:00~13:45 スタジオ

日曜日 10:00~10:45 スタジオ

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

開催

休み

・大人の体操教室 10、12日