チームパルパル
サークル予定

たまにはいつもと違うクラスも受けてみたいなぁ・・・という日も

今日は動きたい気分！
今日行けるクラスはある

※急な変更が出ることがあります。
久し振り・初めての場合は特に確認をお願いします

TEL:055-979-5007
E-mail:miharumo@beige.ocn.ne.jp
URL:http://www1.ocn.ne.jp/~comnet/

90:90分クラス、60:60分クラス　　★:運動の強さ

月	火	木						金	土	
韮山エアロ	スマイル	元気いきいき	お腹スッキリ	お腹スッキリ	いい汗リズムW	函南エアロ	韮山エアロ	ステップ台	健康体操	やさしいエアロ
エアロ	(エアロ・ウォーキング)	(エアロ・筋トレ)	午前(エアロ)	午後(エアロ)	(リズムウォーキング)		エアロ	エアロ	筋トレストレッチ	エアロ・筋トレ・ストレッチ
20:00(60)	13:30(90)	9:30(90)	10:00(60)	13:30(60)	13:30　(60)	19:30(60)	20:00(60)	13:00(60)	10:00(60)	10:00(60)
伊豆中央高	函西部コミュニティ	函南体2F	長岡体・剣	韮山改善センタ	長岡体アリーナ	間宮公民館	伊豆中央高	大仁体	函西部コミュニティ	コピエ
★★★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★	★★

2月のカレンダー

2/1	2/2	2/4						2/5	2/6	
○	○	○	○	--	○	○	○	○	--	○
2/8	2/9	2/11						2/12	2/13	
○	○							○	--	○
2/15	2/16	2/18						2/19	2/20	
○	○	○	○	--	○	○	○	○	○	○
2/22	2/23	2/25						2/26	2/27	
○	○	○	○	○	○	--	○	--	○	○
2/29	3/1	3/3						3/4	3/5	
--										