チームパルパル
サークル予定

今日は動きたい気分！今
日行けるクラスはあるか

※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

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

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	いい汗ﾘｽﾞﾑW	函南ｴｱﾛ	韮山ｴｱﾛ	ステップ台	健康体操
エアロ	(ｴｱﾛ･ｳｫｰｷﾝｸﾞ)	(エアロ・筋トレ)	午前(エアロ)	午後(エアロ)	(ﾘｽﾞﾑｳｫｰｷﾝｸﾞ)		エアロ	ｴｱﾛ	筋トレストレッチ
20:00(60)	13:30(60)	9:30(60)	10:00(60)	13:30(60)	13:30　(60)	19:30(60)	20:00(60)	13:00(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
★★★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★

6/26～7/31のカレンダー

6/26	6/27	6/29						6/30	7/1
○	--	○75分	○	--	○75分	--	○	○	--
7/3	7/4	7/6						7/7	7/8
○	○	○	○	--	○	○	○	○	--
7/10	7/11	7/13						7/14	7/15
○	○	○	○	○	○	○	○	--	--
7/17	7/18	7/20						7/21	7/22
	--	○	○	--	○	○	○	○	○
7/24	7/25	7/27						7/28	7/29
○	○	○	○	○	○	○	○	--	○
7/31	8/1	8/3						8/4	8/5
--									