

スロートレーニング開講日

1

11月		10時30分～12時	13時～14時30分
1日	金		
2日	土		
3日	日・祝		
4日	月・振		
5日	火	休 館 日	
6日	水	Aコース	Bコース
7日	木	Cコース	Dコース
8日	金		
9日	土		
10日	日		
11日	月	休 館 日	
12日	火		
13日	水	Aコース	Bコース
14日	木	Cコース	Dコース
15日	金		
16日	土		
17日	日		
18日	月	休 館 日	
19日	火		
20日	水	Aコース	Bコース
21日	木	Cコース	Dコース
22日	金		
23日	土・祝		
24日	日		
25日	月	休 館 日	
26日	火		
27日	水	Aコース	Bコース
28日	木	Cコース	Dコース
29日	金		
30日	土		

12月		10時30分～12時	13時～14時30分
1日	日		
2日	月	休 館 日	
3日	火		
4日	水	Aコース	Bコース
5日	木	Cコース	Dコース
6日	金		
7日	土		
8日	日		
9日	月	休 館 日	
10日	火		
11日	水	Aコース	Bコース
12日	木	Cコース	Dコース
13日	金		
14日	土		
15日	日		
16日	月	休 館 日	
17日	火		
18日	水	Aコース	Bコース
19日	木	Cコース	Dコース
20日	金		
21日	土		
22日	日		
23日	月	休 館 日	
24日	火		
25日	水	Aコース	Bコース
26日	木	Cコース	Dコース
27日	金		
28日	土		
29日	日	休 館 日	
30日	月	休 館 日	
31日	火	休 館 日	

スロートレーニング開講日

2

1月		10時30分～12時	13時～14時30分
1日	水・祝	休	館 日
2日	木	休	館 日
3日	金	休	館 日
4日	土		
5日	日		
6日	月	休	館 日
7日	火		
8日	水	Aコース	Bコース
9日	木	Cコース	Dコース
10日	金		
11日	土		
12日	日		
13日	月・祝		
14日	火	休	館 日
15日	水	Aコース	Bコース
16日	木	Cコース	Dコース
17日	金		
18日	土		
19日	日		
20日	月	休	館 日
21日	火		
22日	水	Aコース	Bコース
23日	木	Cコース	Dコース
24日	金		
25日	土		
26日	日		
27日	月	休	館 日
28日	火		
29日	水	Aコース	Bコース
30日	木	Cコース	Dコース
31日	金		

2月		10時30分～12時	13時～14時30分
1日	土		
2日	日		
3日	月	休	館 日
4日	火		
5日	水	Aコース	Bコース
6日	木	Cコース	Dコース
7日	金		
8日	土		
9日	日		
10日	月	休	館 日
11日	火・祝		
12日	水	Aコース	Bコース
13日	木	Cコース	Dコース
14日	金		
15日	土		
16日	日		
17日	月	休	館 日
18日	火		
19日	水	Aコース	Bコース
20日	木	Cコース	Dコース
21日	金		
22日	土		
23日	日・祝		
24日	月・振		
25日	火	休	館 日
26日	水	Aコース	Bコース
27日	木	Cコース	Dコース
28日	金		
29日	土		

スロートレーニング開講日

3

3月		10時30分～12時	13時～14時30分
1日	日		
2日	月	休	館 日
3日	火		
4日	水	Aコース	Bコース
5日	木	Cコース	Dコース
6日	金		
7日	土		
8日	日		
9日	月	休	館 日
10日	火		
11日	水	Aコース	Bコース
12日	木	Cコース	Dコース
13日	金		
14日	土		
15日	日		
16日	月	休	館 日
17日	火		
18日	水	Aコース	Bコース
19日	木	Cコース	Dコース
20日	金・祝		
21日	土		
22日	日		
23日	月	休	館 日
24日	火		
25日	水	Aコース	Bコース
26日	木	Cコース	Dコース
27日	金		
28日	土		
29日	日		
30日	月	休	館 日
31日	火		