

2月のクラス時間割表

イベントのお知らせ

19日(日) 厚木月例マラソン & 懇親会

荻野運動公園で行われるマラソン大会にランニング&ウォーキングで参加します！大会後にはランチバイキングの懇親会も予定しています！詳しくは別紙にて。是非ご参加ください！

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:30~11:50 RC-SP(福田) 21:00 CB(福田)	10:00 RC(村戸) 11:00 SS(福田) 20:00 SD(村戸)	10:00 RC(村戸) 11:00 S初(村戸) 21:00 SS(福田)	12:00 RC(福田) 20:30~21:50 SP(福田)
5	6	7	8	9	10	建国記念日 11
12:00 SD(福田) 19:00 HP(村戸)	10:00 RC(加藤) 11:00 SS(加藤) 21:00 CB(村戸)	10:00 RC(福田) 11:00 SS(福田) 21:00 SD(加藤)	10:30~11:50 RC-SP(福田) 21:00 RN(福田)	10:30~11:50 SP(福田) 20:00 SS(村戸)	10:00 RC(村戸) 11:00 S初(村戸) 21:00 RH(福田)	12:00 RC(福田) 20:30~21:50 SP(福田)
12	13	14	15	16	17	18
12:00 SD(福田) 19:00 HP(村戸)	10:00 RC(加藤) 11:00 SS(加藤) 21:00 RN(村戸)	10:00 RC(福田) 11:00 SS(福田) 21:00 RH(加藤)	10:30~11:50 RC-SP(福田) 21:00 CB(福田)	10:00 RC(村戸) 11:00 SS(福田) 20:00 SD(村戸)	10:00 RC(村戸) 11:00 S初(村戸) 21:00 SS(福田)	12:00 RC(福田) 20:30~21:50 SP(福田)
19	20	21	22	23	24	25
厚木マラソン 懇親会 19:00 HP(村戸)	10:00 RC(加藤) 11:00 SS(加藤) 21:00 CB(村戸)	10:00 RC(福田) 11:00 SS(福田) 21:00 SD(加藤)	10:30~11:50 RC-SP(福田) 21:00 RN(福田)	10:30~11:50 SP(福田) 20:00 SS(村戸)	10:00 RC(村戸) 11:00 S初(村戸) 21:00 RH(福田)	12:00 RC(福田) 20:30~21:50 SP(福田)
26	27	28	29			
12:00 SD(福田) 19:00 HP(村戸)	10:00 RC(加藤) 11:00 SS(加藤) 21:00 RN(村戸)	10:00 RC(福田) 11:00 SS(福田) 21:00 RH(加藤)	10:30~11:50 RC-SP(福田) 21:00 CB(福田)			

※19日(日)12:00~のシェイプアップDVDクラスはイベントのためお休みとなります。

クラス種類 (通常クラスは1コマ45分)

RC・・・リクロス SS・・・シェイプアップ S初・・・シェイプ初級 CB・・・コア&バランス RN・・・リクロスナイト
RH・・・リクロスホット SD・・・シェイプDVD HP・・・ハイパワー SP・・・スペシャル(80分)
RC-SP・・・リクロススペシャル(80分) WALK・・・ウォーキングプラス(110分)