

# 8月 ダイナミックイベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>6日(日)夏まつり</b> 特別レッスン、健康チェックコーナー、スクール発表会、グルメ屋台、ちびっこ縁日 抽選会など楽しさいっぱい♪ご家族、ご友人と一緒に是非ご来館下さい。			<b>館内無料開放</b>		<b>今月のプチ情報</b> ~熱中症を予防し、夏を楽しもう~ 室内でも熱中症を引き起こすことがあります。水分(塩分)補給をしっかり行いましょう。また、のどが渇いてからではなく、こまめに水分補給を行うことが大切です。	
		1	2	3	4	5
ダイナミック <b>夏祭り</b>	ボディバランス マスタークラス 20:30~21:30	8	ボディコンバット マスタークラス 20:45~21:45	ボディパンプ マスタークラス 20:30~21:30	<b>山の日</b>	12
13	TRXサーキット トレーニング 13:30~14:00	<b>お盆休み</b>		泳ぎ方ワンポイント アドバイス 20:00~20:45	18	19
20	21	22	23	<b>楽しく歩こう! 水中            ウォーキング</b> 10:30~11:15	25	<b>休館日</b>
27	TRXサーキット トレーニング 13:30~14:00 アローマ★Yoga 11:15~12:00	29	TRXサーキット トレーニング 19:45~20:15	泳ぎ方ワンポイント アドバイス 20:00~20:45	暑い夏を元気に過ごそう! 8月限定レッスンにぜひご参加ください☆ 24日 <b>楽しく歩こう! 水中ウォーキング</b> 28日 <b>アローマ★Yoga</b>	
	28		30	31		

※詳細はホームページまたは館内掲示をご覧ください。