

かんたんエアロ 予定表

月	日	回数	13:30~14:30	18:30~19:30
7月	6日			
	13日	9回	○	
	20日			
	27日	10回	○	
8月	3日	11回	○	
	10日	12回	○	
	17日	13回	○	
	25日			
	31日	14回	○	○
9月	7日	15回	○	
	14日			
	21日			
	28日	16回	○	

※ 上記予定は変更になる場合がございます。

※ 運動靴、水分補給用の飲料をお持ちください。