

かんたんエアロ 予定表

月	日	回数	13:30~14:30	18:30~19:30
10月	5日	17回	○	
	12日			
	19日			
	26日	18回	○	○
11月	2日	19回	○	
	9日	20回	○	
	16日	21回	○	
	23日			
	30日	22回	○	
12月	7日	23回	○	
	14日			
	21日	24回	○	○
	28日			

- ※ 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。