

一般 マンスリースケジュール（予定）

2026年 1月

	教室名	場所	時間	月	火	水	木	金	土
1	鴻巣プレス ストレッチ教室	白雲荘	10:00 ~11:15		6・20・27 →6日はマツ ト無し				
3	エアロビクス 教室	総合体育館	10:30 ~11:30	5・19・26 →ホール1.2					
4	エアロビクス (ドナルド)教室	総合体育館	10:00 ~11:00					9・16・23 一剣道場	

2026年 2月

	教室名	場所	時間	月	火	水	木	金	土
1	鴻巣プレス ストレッチ教室	白雲荘	10:00 ~11:15		3・10・17 →3日はマツ ト無し				
3	エアロビクス 教室	総合体育館	10:30 ~11:30	2・9・23 一剣道場					
4	エアロビクス (ドナルド)教室	総合体育館	10:00 ~11:00					13・20・27 一剣道場	

プレス事務局 Tel:048-542-4776
開設時間10:00~15:00(火~金曜)

注意:連絡事項等がございますので教室にはなるべく遅れない様にご参加下さい。やむなく遅れた場合でも他の方のご迷惑になる様でしたらご参加いただけない場合もございますのでご了承ください。

☆教室開催予定日は、会場の都合により変更になることがあります。ご確認は、ホームページ(<http://konosu-breath.jp/>)をお願いします。

日頃の運動不足解消・ダイエット・気分転換・健康維持に!!

お友達を誘って一緒に素敵な汗を流してみませんか

お友達体験ご希望の方は指導者まで是非お声がけ下さい。