

TOOAスポーツクラブ エンジョイフィットネス! スケジュール

※ スケジュールは変更になることもあります!

月曜日： 11：00～12：00
木曜日： 14：00～15：00
水曜日： 20：00～21：00
金曜日： 20：00～21：00

場所 TOOAスポーツクラブ
～スタジオ アラビス～
松江市浜乃木2丁目6-24

※お願い
近隣への駐車はご遠慮ください。

ヨガレッスン



10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ピラティス

水曜日： 11：30～12：15

10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

太極舞&ピラティス

月曜日： 19：30～20：30
火曜日： 10：00～11：00

10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※30日は、8月のレッスンの振替です!

振替OK! 参加できないレッスンを他のレッスンへ
振替ができます。(前後1ヶ月)
注：インストラクターへのご連絡はお断りします。



TOOAスポーツクラブ

電話：0120-566-446