



- アルクへ申込み
- 新潟市へ申込み
- 体験参加 OK (要予約)
- にいがた未来ポイント対象

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
 ステップエクササイズ 10:30~11:30	定休日	 リフレッシュヨガ &ストレッチ 10:30~11:30	 アルク体操 10:30~11:30	 総おどり体操体験会 10:00~11:30		
10	11	12	13	14	15	16
 ステップエクササイズ 10:30~11:30	定休日		 アルク体操 10:30~11:30	 リフレッシュヨガ &ストレッチ 10:30~11:30		
17	18	19	20	21	22	23
 ステップエクササイズ 13:30~14:30	定休日	 リフレッシュヨガ &ストレッチ 10:30~11:30	 アルク体操 10:30~11:30	 総おどり体操体験会 10:00~11:30		
24	25	26	27	28	29	30
 ステップエクササイズ 10:30~11:30	定休日		 アルク体操 10:30~11:30	 リフレッシュヨガ &ストレッチ 10:30~11:30		

~~今月の保健師相談日~~

4 月 10 日 (月)
24 日 (月)
13:00~16:00

※上記の教室時間、及び上記に記載のない貸切利用が入った場合、広いスペースをご利用いただけない場合もございます。ご利用になりたい方は、ご来店前にお電話でお問合せいただきますようお願いいたします。