

5月分 健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土			
												1			
2	3	4	5	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	6	休業日			7	10:30~11:20	エアロビクス	矢野	8
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷						13:30~14:20	ピラティス	黒澤	
9	10	11	12	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	13	10:30~11:20	ボクシングエクササイズ	YAYOI	14	10:30~11:20	骨盤スリムヨガ	矢野	15
	休業日			13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷		13:30~14:20	ピラティス	黒澤		13:30~14:20	エアロビクス <small>(脂肪燃焼クラス)</small>	加藤	
								16:30~17:20	エアロビクス	黒川					
16	17	18	19	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	20	10:30~11:20	ヨガ	増田	21	10:30~11:20	ZUMBA (ズンバ)	矢野	22
	休業日			13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷		13:30~14:20	エアロビクス	中野		13:30~14:20	ピラティス	黒澤	
23	24	25	26	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	27	10:30~11:20	ボクシングエクササイズ	YAYOI	28	10:30~11:20	骨盤スリムヨガ	矢野	29
	休業日			13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷		13:30~14:20	エアロビクス	中野		13:30~14:20	エアロビクス <small>(脂肪燃焼クラス)</small>	加藤	
								16:30~17:20	コアトレーニング & 骨盤体操	黒川					

※セントラルスポーツ提携事業

☆スケジュールは変更になる場合があります。

30	31	休業日
----	----	-----