

7月分 健康増進教室スケジュール

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

※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。