

10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	ZUMBA (ズンパ)	矢野	2		
											13:30~14:20	エアロビクス (脂肪燃焼クラス)	加藤			
3	4	休業日	5	6	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	7	10:30~11:20	ボクシングエクササイズ	YAYOI	8	10:30~11:20	エアロビクス	矢野	9
					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	
10	11	休業日	12	13	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	14	10:30~11:20	ヨガ	増田	15	10:30~11:20	骨盤スリムヨガ	矢野	16
					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	
17	18	休業日	19	20	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	21	10:30~11:20	ボクシングエクササイズ	YAYOI	22	10:30~11:20	エアロビクス	黒川	23
					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	
24	25	休業日	26	27	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	28	10:30~11:20	ヨガ	増田	29	10:30~11:20	ZUMBA (ズンパ)	矢野	30
					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	

31

※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。