

9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	ボディメイクヨガ	YUMIKO	2	10:30~11:20	ヨガ	増田	3	10:30~11:20	ZUMBA (ズンパ)	矢野	4	休館日		
				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
5	6	休業日	8	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	9	10:30~11:20	ボクシング エクササイズ	YAYOI	10	10:30~11:20	骨盤スリムヨガ	矢野	11			
				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
12	13	休業日	15	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	16	10:30~11:20	ヨガ	増田	17	10:30~11:20	ZUMBA (ズンパ)	矢野	18			
				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
19	20	休業日	22	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	23	10:30~11:20	ボクシング エクササイズ	YAYOI	24	10:30~11:20	骨盤スリムヨガ	矢野	25			
				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
26	27	休業日	29	10:30~11:20	ボディメイクヨガ	YUMIKO	30	10:30~11:20	ヨガ	増田	☆スケジュールは変更になる場合があります。							
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンパ)	熊谷			13:30~14:20	ピラティス						黒澤		

※セントラルスポーツ提携事業