１１月分　　健康増進教室スケジュール

日	月	火	水				木				金				土			
	休業日			10：30～11：20	チャクラヒーリングヨガ	ＹＵＭＩＫＯ		10：30～11：20	ボクシングエクササイズ	ＹＡＹＯＩ		10：30～11：20	エアロビクス	黒　川		10：30～11：20	エアロビクス（脂肪燃焼クラス）	加　藤
1		2	3	13：30～14：20	ZUMBA※（ｽﾞﾝﾊﾞ）	熊　谷	4				5	13：30～14：20	ピラティス	黒　澤	6			
7	休業日	9	10				11	10：30～11：20	ヨ　ガ	増　田	12	10：30～11：20	ZUMBA（ｽﾞﾝﾊﾞ）	矢　野	13	休　館　日		
				13：30～14：20	ZUMBA※（ｽﾞﾝﾊﾞ）	熊　谷		13：30～14：20	エアロビクス	中　野								
14	休業日	16	17	10：30～11：20	ボディメイクヨ　ガ	ＹＵＭＩＫＯ	18	10：30～11：20	ボクシングエクササイズ	ＹＡＹＯＩ	19	10：30～11：20	エアロビクス	黒　川	20	10：30～11：20	エアロビクス（脂肪燃焼クラス）	加　藤
15		16		13：30～14：20	ZUMBA※（ｽﾞﾝﾊﾞ）	熊　谷						13：30～14：20	ピラティス	黒　澤				
21	休業日	23	24				25	10：30～11：20	ヨ　ガ	増　田	26	10：30～11：20	骨盤スリムヨ　ガ	矢　野	27			
22				13：30～14：20	ZUMBA※（ｽﾞﾝﾊﾞ）	熊　谷		13：30～14：20	エアロビクス	中　野								
28	休業日	30 休業日																

※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。