

12月分 健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土									
			10:30~11:20	アースウィズ 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	10:30~11:20	アースウィズ ヨガ	YUMIKO	2	10:30~11:20	ボクシング エクササイズ	YAYOI	3	10:30~11:20	エアロビクス	黒川	4	10:30~11:20	エアロビクス (脂肪燃焼クラス)	加藤			
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷										13:30~14:20	ピラティス	黒澤			
5	6 休業日	7	8				9	10:30~11:20	ヨガ	増田	10	10:30~11:20	ヨガ	矢野	11	休館日					
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷		13:30~14:20	エアロビクス	中野											
12	13 休業日	14	15	10:30~11:20	ボディメイク ヨガ	YUMIKO	16	10:30~11:20	ボクシング エクササイズ	YAYOI	17	10:30~11:20	エアロビクス	黒川	18	10:30~11:20	エアロビクス (脂肪燃焼クラス)	加藤			
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷						13:30~14:20	ピラティス	黒澤							
19	20 休業日	21	22	レッスン休業			23	レッスン休業			24	レッスン休業			25	レッスン休業					
26	27 休業日	28 休業日	29	休館日			30	休館日			31	休館日			☆ スケジュールは変更になる場合があります。						

※セントラルスポーツ提携事業