

1月分 健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土								
												1	休館日							
2	休館日	3	休館日	4	5	レッスン休業			6	レッスン休業			7	レッスン休業			8	レッスン休業		
9	10	11	休業日	12	レッスン休業			13	レッスン休業			14	レッスン休業			15	レッスン休業			
16	17	18	19	10:30~11:20	チャクラヒーリングヨガ	YUMIKO	20	10:30~11:20	ヨガ	増田	21	10:30~11:20	ヨガ	矢野	22	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										
23	24	25	26				27	10:30~11:20	ボクシングエクササイズ	YAYOI	28				29	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						
30	31	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。					