

8月分 健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土						
	1	2	3	10:30~11:20 ボディメイク ヨガ YUMIKO		4	10:30~11:20 ヨガ 増田		5	10:30~11:20 ヨガ 矢野	6	10:30~11:20 エアロビクス (脂肪燃焼クラス) 加藤						
				13:30~14:20 ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞ) 熊谷			13:30~14:20 エアロビクス 中野											
7	8	9	10	レッスン休業			11	レッスン休業			12	レッスン休業			13	レッスン休業		
14	15	16	17	レッスン休業			18	レッスン休業			19	レッスン休業			20	レッスン休業		
21	22	23	24	10:30~11:20 ボディメイク ヨガ YUMIKO		25	10:30~11:20 ボクシング エクササイズ YAYOI		26	10:30~11:20 ピラティス 黒澤	27	10:30~11:20 エアロビクス (脂肪燃焼クラス) 加藤						
				13:30~14:20 ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞ) 熊谷														
28	29	30	31	13:30~14:20 ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞ) 熊谷														

※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。