

11月分

健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土							
		1	2	10:30~11:20			3	10:30~11:20	フローヨガ	AYA	4	レッスン休業			5	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									
6	7	休業日	8	9	10:30~11:20	ボディメイク ヨガ	YUMIKO	10	10:30~11:20	ボクシング エクササイズ	YAYOI	11	10:30~11:20	ピラティス	黒澤	12	休館日		
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞ)	熊谷													
13	14	休業日	15	16	10:30~11:20			17	10:30~11:20	フローヨガ	AYA	18	レッスン休業			19	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									
20	21	休業日	22	23	10:30~11:20			24	10:30~11:20	ボクシング エクササイズ	YAYOI	25	10:30~11:20	ピラティス	黒澤	26	レッスン休業		
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞ)	熊谷													
27	28	休業日	29	休業日	30	10:30~11:20	ボディメイク ヨガ	YUMIKO											
				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。