

12月分

健康増進教室スケジュール

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

※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。