

日	月	火	水			木			金			土			
												1	10:10~11:00	エアロビクス (脂肪燃焼クラス)	加藤
2	3	休業日	4	5	10:10~11:00 ボディメイク ヨガ YUMIKO					10:10~11:00 ピラティス 黒澤		8	休館日		
					13:30~14:20 ZUMBA※ (ズンバ) 熊谷	6	13:30~14:20 ヨガ 矢野		7						
9	10	休業日	11	12	10:10~11:00 ボクシング エクササイズ YAYOI							15	10:10~11:00	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	13:30~14:20 エアロビクス 中野		14						
							19:00~19:50 ZUMBA (ズンバ) 矢野			19:00~19:50 パワーヨガ AYA					
16	17	休業日	18	19	10:10~11:00 ボディメイク ヨガ YUMIKO					10:10~11:00 ピラティス 黒澤		22	レッスン休業		
					13:30~14:20 ZUMBA※ (ズンバ) 熊谷	20	13:30~14:20 ZUMBA (ズンバ) 矢野		21						
23	24	休業日	25	26	10:10~11:00 ボクシング エクササイズ YAYOI							29	10:10~11:00	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	27	13:30~14:20 エアロビクス 中野		28						
							19:00~19:50 ZUMBA (ズンバ) 矢野			19:00~19:50 パワーヨガ AYA					

新教室!

30

※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。