

5月分 健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土									
	1	2	3	10:10~11:00	ボディメイク ヨガ	YUMIKO	4				5	10:10~11:00	ピラティス	黒澤	6	10:10~11:00	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	ヨガ	矢野											
7	8	9	10	10:10~11:00	ボクシング エクササイズ	YAYOI	11	10:10~11:00	フローヨガ	AYA	12				13	休館日					
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞ)	熊谷		13:30~14:20	エアロビクス	中野											
								19:00~19:50	ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	矢野		19:00~19:50	パワーヨガ	AYA							
14	15	16	17	10:10~11:00	ボディメイク ヨガ	YUMIKO	18				19	10:10~11:00	ピラティス	黒澤	20	10:10~11:00	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	ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	矢野											
21	22	23	24	10:10~11:00	ボクシング エクササイズ	YAYOI	25	10:10~11:00	フローヨガ	AYA	26				27	レッスン休業					
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞ)	熊谷		13:30~14:20	エアロビクス	中野											
								19:00~19:50	ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞ)	矢野		19:00~19:50	パワーヨガ	AYA							
28	29	30	31	10:10~11:00	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。