

6月分 健康増進教室スケジュール

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

※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。