

8月分

健康増進教室スケジュール

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