

9月分 健康増進教室スケジュール

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

新教室!

※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。