3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	デトックス ヨガ	AYA	2	レッスン休業		
												19：00～19：50	ZUMBA GOLD （ズンバゴールド）	小　山				
3	4 休業日	5	6	10：10～11：00	ヨガ	矢　野	7	10：10～11：00	リフレッシュ ヨ　ガ	ＹＵＫＩ	8				9	休　館　日		
				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	ZUMBA GOLD （ズンバゴールド）	小　山				
10	11 休業日	12	13	10：10～11：00	エアロビクス （初心者向クラス）	矢　野	14	10：10～11：00	フローヨガ	AYA	15	10：10～11：00	デトックス ヨガ	AYA	16	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	エアロビクス （脂肪燃焼クラス）	加　藤		19：00～19：50	ZUMBA GOLD （ズンバゴールド）	小　山				
17	18 休業日	19	20	10：10～11：00	ヨガ	矢　野	21	10：10～11：00	リフレッシュ ヨ　ガ	ＹＵＫＩ	22				23	レッスン休業		
				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	ZUMBA GOLD （ズンバゴールド）	小　山				
24	25 休業日	26	27	10：10～11：00	エアロビクス （初心者向クラス）	矢　野	28	10：10～11：00	フローヨガ	AYA	29	10：10～11：00	デトックス ヨガ	AYA	30	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	エアロビクス （脂肪燃焼クラス）	加　藤		19：00～19：50	ZUMBA GOLD （ズンバゴールド）	小　山				
31																		

※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。