

4月分

健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土						
1	休業日	2	3	10:10~11:00	ヨガ	矢野	4	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	5	10:10~11:00	デトックス ヨガ	AYA	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※ (ズンバ)	熊谷		13:30~14:20	ZUMBA (ズンバ)	矢野		19:00~19:50	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	小山				
7	休業日	9	10	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢野	11	10:10~11:00	フローヨガ	AYA	12				13	休館日		
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷		13:30~14:20	ZUMBA (ズンバ)	矢野		19:00~19:50	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	小山				
14	休業日	16	17	10:10~11:00	ヨガ	矢野	18	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	19	10:10~11:00	デトックス ヨガ	AYA	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※ (ズンバ)	熊谷		13:30~14:20	ZUMBA (ズンバ)	矢野		19:00~19:50	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	小山				
21	休業日	23	24	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢野	25	10:10~11:00	フローヨガ	AYA	26				27	10:10~11:00	エアロビクス (脂肪燃焼クラス)	加藤
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	熊谷		13:30~14:20	ZUMBA (ズンバ)	矢野		19:00~19:50	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	小山				
28	29	30	休業日															

※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。