

5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	ヨガ	矢野	2	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	3	10:10~11:00	デトックス ヨガ	AYA	4	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						
5	6	7	休業日	8	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢野	9	10:10~11:00	フローヨガ	AYA	10				11	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								
12	13	14	休業日	15	10:10~11:00	ヨガ	矢野	16	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	17	10:10~11:00	デトックス ヨガ	AYA	18	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								
19	20	21	休業日	22	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢野	23	10:10~11:00	フローヨガ	AYA	24				25	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								
26	27	28	休業日	29	10:10~11:00	ヨガ	矢野	30	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	31	10:10~11:00	デトックス ヨガ	AYA								
				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								

※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。