

10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 ヨガ 矢野	10:10~11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI	4	10:10~11:00 デトックス ヨガ AYA	5	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 ZUMBA GOLD (ズンパゴールド) 小山							
6	7	休業日	8	9	10	11	12	12	12	12	12	12		
				10:10~11:00 エアロビクス (初心者向クラス) 矢野	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※ (ズンパ) 熊谷	13:30~14:20 ZUMBA (ズンパ) 矢野									
							19:00~19:50 ZUMBA GOLD (ズンパゴールド) 小山							
13	14	15	16	17	18	19	19	19	19	19	19	19		
		休業日		10:10~11:00 ヨガ 矢野	10:10~11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI				10:10~11:00 デトックス ヨガ AYA	休館日				
				13:30~14:20 ZUMBA※ (ズンパ) 熊谷	13:30~14:20 ZUMBA (ズンパ) 矢野									
							19:00~19:50 ZUMBA GOLD (ズンパゴールド) 小山							
20	21	22	23	24	25	26	26	26	26	26	26	26		
	休業日			10:10~11:00 エアロビクス (初心者向クラス) 矢野	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※ (ズンパ) 熊谷	13:30~14:20 ZUMBA (ズンパ) 矢野									
							19:00~19:50 ZUMBA GOLD (ズンパゴールド) 小山							
27	28	29	30	31										
	休業日	休業日		10:10~11:00 ヨガ 矢野	10:10~11:00 リフレッシュ ヨガ YUKI									
				13:30~14:20 ZUMBA※ (ズンパ) 熊谷	13:30~14:20 ZUMBA (ズンパ) 矢野									

☆スケジュールは変更になる場合があります。