

9月分 健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土							
1	2	休業日	3	4	10:10~11:00	ヨガ	矢野	5	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	6	10:10~11:00	デトックス ヨガ	AYA	7	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				
8	9	休業日	10	11	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢野	12	10:10~11:00	フローヨガ	AYA	13	10:10~11:00			14	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				
15	16	休業日	17	18	10:10~11:00	ヨガ	矢野	19	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	20	10:10~11:00	デトックス ヨガ	AYA	21	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				
22	23	休業日	24	25	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢野	26	10:10~11:00	フローヨガ	AYA	27	10:10~11:00			28	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				
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。