

11月分 健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土								
									10:10~11:00	デトックス ヨガ	AYA	10:10~11:00	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									
3	4	5 休業日	6	10:10~11:00	ヨガ	矢野	7	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	8	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	9	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						
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 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						
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	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	23	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						
24	25 休業日	26 休業日	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※ (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。