

12月分 健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土						
1	2	3	4	10:10~11:00	ヨガ	矢野	5	10:10~11:00	デトックス フローヨガ	AYA	6	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	7	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 (ズンバゴールド)	小山				
8	9	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	デトックス フローヨガ	AYA	13	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	14	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 (ズンバゴールド)	小山				
15	16	17	18	レッスン休業			19	レッスン休業			20	レッスン休業			21	レッスン休業		
22	23	24	25	レッスン休業			26	レッスン休業			27	レッスン休業			28	レッスン休業		
29	30	31	休館日															

※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。

12月13日(金) 10:10~予定しておりましたYUKI先生のリフレッシュヨガは休講となります。