

1月分

健康増進教室スケジュール

日	月	火	水			木			金			土							
			1	休館日			2	休館日			3	休館日			4	レッスン休業			
5	6	休業日	7	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	デトックス フローヨガ	AYA	10	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	11	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				
12	13	休業日	14	15	10:10~11:00	ヨガ	矢野	16	10:10~11:00	デトックス フローヨガ	AYA	17	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	18	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				
19	20	休業日	21	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	デトックス フローヨガ	AYA	24	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI	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	休業日	28	29	10:10~11:00	ヨガ	矢野	30	10:10~11:00	デトックス フローヨガ	AYA	31	10:10~11:00	リフレッシュ ヨガ	YUKI				
					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。