

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	エアロビクス (脂肪燃焼クラス)	加 藤
												1		
2	3	4 休業日	5	10:10~11:00	ヨガ	矢 野	6	10:10~11:00	デトックス フローヨガ	AYA	7	10:10~11:00	リフレッシュ ヨ ガ	Y U K I
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞｰ)	藤 崎		13:30~14:20	ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞｰ)	矢 野				
											19:00~19:50	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	小 山	
9	10 休業日	11	12	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢 野	13	10:10~11:00	デトックス フローヨガ	AYA	14	10:10~11:00	リフレッシュ ヨ ガ	Y U K I
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞｰ)	藤 崎		13:30~14:20	ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞｰ)	矢 野				
											19:00~19:50	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	小 山	
														休 館 日
16	17 休業日	18	19	10:10~11:00	ヨガ	矢 野	20	10:10~11:00	デトックス フローヨガ	AYA	21	10:10~11:00	リフレッシュ ヨ ガ	Y U K I
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞｰ)	藤 崎		13:30~14:20	ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞｰ)	矢 野				
											19:00~19:50	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	小 山	
23	24 休業日	25 休業日	26	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢 野	27	10:10~11:00	デトックス フローヨガ	AYA	28	10:10~11:00	リフレッシュ ヨ ガ	Y U K I
				13:30~14:20	ZUMBA※ (ｽﾞﾝﾊﾞｰ)	藤 崎		13:30~14:20	ZUMBA (ｽﾞﾝﾊﾞｰ)	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。