## 11月分 健康増進教室スケジュール

B	月	火		水			木					金				±			
															1	10:10~11:00	エアロビクス(脂肪燃焼クラス)	加藤	
2	3	休 <b>4</b> 業 日		10:10~11:00	ヨガ	矢 野		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	YUKI	8	10:10~11:00	エアロピクス(脂肪燃焼クラス)	加藤	
			5	13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	藤崎		13:30~14:20	ZUMBA (ズンバ)	矢 野									
		Н										19:00~19:50	ZUMBA GOLD	小 山					
	4		12	10:10~11:00	エアロビクス (初心者向クラス)	矢 野	天 野	10:10~11:00	デトックス フローヨガ	AYA		10:10~11:00	リフレッシュ ヨ ガ	YUKI					
9	休 <b>10</b> 業 日	11		13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	藤 﨑 13	13:30~14:20	ZUMBA (ズンバ)	矢 野	14				15	休 館 日				
	I											19:00~19:50	ZUMBA GOLD	小 山					
16	休			10:10~11:00	ヨガ	矢 野		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	YUKI		10:10~11:00	エアロビクス	加藤	
		18	19	13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	藤崎		13:30~14:20	ZUMBA (ズンバ)	矢 野					22				
	I											19:00~19:50	ZUMBA GOLD	小 山					
23	/-	/-		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		10:10~11:00	リフレッシュ ヨ ガ	YUKI		10:10~11:00	エアロビクス	加藤	
	休 <b>24</b> 業 日	休 <b>25</b> 業 日	26	13:30~14:20	ZUMBA※ (ズンバ)	藤崎		13:30~14:20	ZUMBA (ズンバ)	矢 野	28			29	29				
	П	Н										19:00~19:50	ZUMBA GOLD (ズンパゴールド)	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。