



# 健康づくり教室



月	<b>太極拳</b> 中田哲夫 10：00～11：00 ※シューズ必要 	<b>自力整体</b> リエ 11：30～12：30 	
火	<b>はじめてヨガ</b> 岡澤知子 9：45～10：45 	<b>ZUMBA GOLD</b> 二瓶智子 14：00～15：00 ※シューズ必要 	<b>美ヨガ</b> 岡澤知子 18：45～19：45 
木	<b>ZUMBA</b> 明石千草 10：00～11：00 ※シューズ必要 	<b>エアロビクス</b> 山崎恵美 13：00～14：00 ※シューズ必要 	
金	<b>ピラティス</b> 渡辺尚美 10：00～11：00 	<b>ゆったりヨガ</b> MIYUKI 13：30～14：30 	
土	<b>サーキットトレーニング</b> 山崎恵美 19：00～20：00 ※シューズ必要 		

教室参加料 1回：600円

(義務教育課程修了者以上)

# スペシャルレッスン 12月

木	<p>バランスコーディネーション ピラティスプラス 渡辺尚美 (月2回開催) 12/5 12/26 19:00~20:00 ※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> 			
土	<p>カーディオ エクササイズ 山場 季 12/21 (月1回開催) 10:00~11:00 ※シューズ必要 ヨガマット持参可 長めのタオル</p>	<p>初級ゆるダンス エクササイズ R I E 12/14 12/28 (月2回開催) 10:00~11:00 ※シューズ必要 ヨガマット持参可</p>	<p>ズンバ 明石 千草 12/14 12/21 (月2回開催) 11:30~12:30 ※シューズ必要</p>	<p>ズンバ ゴンゾー 12/7 12/21 (月2回開催) 17:00~18:00 ※シューズ必要</p> 
日	<p>At Will Your Body ピラティス 渡辺尚美 (月2回開催) 12/8 12/15 10:30~11:30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> <p>※12/8 開催分のみ、時間帯が変更となります。 11:30~12:30</p> 			

※祝日の健康づくり教室は、休講となります。

※都合により、予定しておりますイベント、教室の延期、変更、中止とさせて頂く場合がございます。

予めご了承下さいますよう、お願い申し上げます。