



健康づくり教室



月	太極拳 中田哲夫 10：00～11：00 ※シューズ必要 	自力整体 リエ 11：30～12：30 	
火	はじめてヨガ 岡澤知子 9：45～10：45 	ZUMBA GOLD 二瓶智子 14：00～15：00 ※シューズ必要 	美ヨガ 岡澤知子 18：45～19：45 
木	ZUMBA 明石千草 10：00～11：00 ※シューズ必要 	エアロビクス 山崎恵美 13：00～14：00 ※シューズ必要 	
金	ピラティス 渡辺尚美 10：00～11：00 	ゆったりヨガ MIYUKI 13：30～14：30 	
土	サーキットトレーニング 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 1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) 1/9 1/30 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 1/18 (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 1/11 1/25 (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 1/11 1/18 (月2回開催) 11:30~12:30 ※シューズ必要</p>	<p>ズンバ ゴンゾー 1/4 1/18 (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) 1/5 1/13 10:30~11:30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可</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。

予めご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

※入室（スタジオ入り）は開始20分前からの入室となります。