





# 健康づくり教室



月	<h2>自力整体</h2> <p>リエ 11:30~12:30</p> 		
火	<h2>はじめてヨガ</h2> <p>岡澤知子 9:45~10:45</p> 	<h2>ZUMBA®GOLD</h2> <p>二瓶智子 14:00~15:00 ※シューズ必要</p> 	<h2>美ヨガ</h2> <p>岡澤知子 18:45~19:45</p> 
木	<h2>ZUMBA®</h2> <p>明石千草 10:00~11:00 ※シューズ必要</p> 	<h2>エアロビクス</h2> <p>山崎恵美 13:00~14:00 ※シューズ必要</p> 	
金	<h2>ピラティス</h2> <p>渡辺尚美 10:00~11:00</p> 	<h2>ゆったりヨガ</h2> <p>MIYUKI 13:30~14:30</p> 	
土	<h2>サーキットトレーニング</h2> <p>山崎恵美 19:00~20:00 ※シューズ必要</p> 		

**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 4月

木	<p>ストレッチ&amp;ピラティス                  渡辺尚美 (月2回開催)                  4/3 4/17                  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                  4/5 4/19                  (月2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                  4/12 4/26                  (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>ZUMBA®                  明石 千草                  4/19 4/26                  (月2回開催)                  11:30~12:30                  ※シューズ必要</p>	<p>ZUMBA®                  ゴンゾー                  4/5 4/12                  (月2回開催)                  17:00~18:00                  ※シューズ必要</p> 
日	<p>ピラティス                  渡辺尚美 (月2回開催)                  4/13 4/27                  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、中止とさせていただきます場合がございます。

予めご了承下さいますよう、お願い申し上げます。