



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 岡澤智子 9：45～10：45 	ZUMBA GOLD 二瓶智子 14：00～15：00 ※シューズ必要 	美ヨガ 岡澤智子 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 5月

木	<p>バランスコーディネーション ピラティスプラス</p> <p>渡辺尚美 5/18 (木) 19:00~20:00</p> 	<p>ファイティングFIT</p> <p>森口智美 (月2回開催) 5/11 (木) 5/25 (木) 19:00~20:00</p> <p>※シューズ又は、素足</p> 
土	<p>シェイプアップバランス トレーニング</p> <p>山場 季 5/20 (土) 10:00~11:00</p> <p>※シューズ必要、ヨガマット持参可 ※曜日、時間帯が変更となります。</p> 	<p>初級ゆるダンスエクササイズ</p> <p>R I E (月2回開催) 5/13 (土) 5/27 (土) 10:00~11:00</p> <p>※シューズ必要、ヨガマット持参可</p> 
日	<p>At Will Your Body ピラティス</p> <p>渡辺尚美 (月2回開催) 5/14 (日) 5/28 (日) 10:30~11:30</p> <p>※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> 	<p>ストレッチヨガ</p> <p>まきのちはる (月2回開催) 5/7 (日) 5/21 (日) 10:30~11:30</p> <p>※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> 