









# 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> 岡澤智子 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> 岡澤智子 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>ファイティングFIT</b> 森口智美 19：00～20：00 ※シューズ又は、素足 	<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 11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） 11/2（木） 11/16（木） 19：00～20：00</p> 	
土	<p>カーディオエクササイズ 初級 山場 季（月2回開催） 11/4（土） 11/18（土） 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>ズンバ 明石 千草 11/11（土） 15：00～16：00 ※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） 11/5（日） 11/19（日） 10：30～11：30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> 	<p>ストレッチヨガ まきのちはる 11/12（日） 11/26（日） 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。

予めご了承下さいますよう、お願い申し上げます。