









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 	ファイティングFIT 森口智美 19：00～20：00 ※シューズ又は、素足 	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 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） 12/7（木） 12/21（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） 12/2（土） 12/16（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 12/2（土） 12/16（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） 12/3（日） 12/17（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 12/10（日） 12/24（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。