



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 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) 12/5 12/26 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 12/21 (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 12/14 12/28 (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 12/14 12/21 (月2回開催) 11:30~12:30 ※シューズ必要</p>	<p>ズンバ ゴンゾー 12/7 12/21 (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) 12/8 12/15 10:30~11:30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> <p>※12/8 開催分のみ、時間帯が変更となります。 11:30~12:30</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。