



健康づくり教室



月	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：800円

（義務教育課程修了者以上）

スペシャルレッスン 7月

木	ストレッチ & ピラティス 渡辺尚美 (月2回開催) 7/3 7/17 19:00～20:00 ※シューズ不要、ヨガマット持参可 			
土	カーディオ エクササイズ T o k i 7/5 7/19 (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	初級ゆるダンス エクササイズ R I E 7/12 7/26 (月2回開催) 10:00～11:00 ※シューズ必要 ヨガマット持参可	ZUMBA® 明石 千草 7/5 7/12 (月2回開催) 11:30～12:30 ※シューズ必要	ZUMBA® ゴンゾー 7/19 7/26 (月2回開催) 17:00～18:00 ※シューズ必要 
日	ピラティス 渡辺尚美 (月2回開催) 7/6 7/21 10:30～11:30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可 ※ 祝日スペシャルレッスン!! 7/21 (月) 開催分のみ、 祝日開催 (開催曜日が変わります) 			

※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。