



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 10月

木	ストレッチ & ピラティス 渡辺尚美 ※講師都合により、休講 			
土	ゆるらく リリース T o k i 1 0 / 4 (月 1 回開催) 10 : 00 ~ 11 : 00 ※テニスボール 1 個 長めのタオル	初級ゆるダンス エクササイズ R I E 1 0 / 1 1 1 0 / 2 5 (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 1 0 / 4 1 0 / 1 8 (月 2 回開催) 11 : 30 ~ 12 : 30 ※シューズ必要 	ZUMBA® ゴンゾー 1 0 / 1 1 1 0 / 1 8 (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) 1 0 / 1 2 1 0 / 1 9 10 : 30 ~ 11 : 30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可		リセットヨガ ソウリー 恭子 (月 2 回開催) 1 0 / 1 3 (月、祝日) 1 0 / 2 6 (日) 10 : 30 ~ 11 : 30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可 	

※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。