












# 健康づくり教室






月	<b>自力整体</b> リエ 11：30～12：30 		
火	<b>はじめてヨガ</b> 岡澤知子 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> 岡澤知子 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>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：800円

（義務教育課程修了者以上）

# スペシャルレッスン 2月

木	<p>ストレッチ &amp; ピラティス</p> <p>渡辺尚美</p> <p>※講師都合により、休講</p> 		
土	<p>初級ゆるダンス エクササイズ R I E 2/14 2/28 (月 2回開催) 10:00~11:00</p> <p>※シューズ必要 ヨガマット持参可</p>	<p>ZUMBA® 明石 千草 2/21 2/28 (月2回開催) 11:30~12:30</p> <p>※シューズ必要</p>	<p>ZUMBA® ゴンゾー 2/7 2/21 (月2回開催) 17:00~18:00</p> <p>※シューズ必要</p> 
日	<p>ピラティス 渡辺尚美 (月2回開催) 2/8 (日) 2/23 (月) ※祝日 10:30~11:30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可</p>	<p>リセットヨガ ソウリー 恭子 (月2回開催) 2/1 2/22 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。