






# 健康づくり教室






月	<h2>自力整体</h2> <p>リエ 11:30~12:30</p> 		
火	<h2>はじめてヨガ</h2> <p>岡澤知子 9:45~10:45</p> 	<h2>ZUMBA®GOLD</h2> <p>二瓶智子 14:00~15:00 ※シューズ必要</p> 	<h2>美ヨガ</h2> <p>岡澤知子 18:45~19:45</p> 
木	<h2>ZUMBA®</h2> <p>明石千草 10:00~11:00 ※シューズ必要</p> 	<h2>エアロビクス</h2> <p>山崎恵美 13:00~14:00 ※シューズ必要</p> 	
金	<h2>ピラティス</h2> <p>渡辺尚美 10:00~11:00</p> 	<h2>ゆったりヨガ</h2> <p>MIYUKI 13:30~14:30</p> 	
土	<h2>サーキットトレーニング</h2> <p>山崎恵美 19:00~20:00 ※シューズ必要</p> 		

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 5月

木	<p>ストレッチ&amp;ピラティス 渡辺尚美 ※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 5/9 5/23 (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>ZUMBA® 明石 千草 5/9 (月1回開催) 11:30~12:30  ※シューズ必要</p> 	<p>ZUMBA® ゴンゾー 5/16 5/30 (月2回開催) 17:00~18:00  ※シューズ必要</p>
日	<p>ピラティス 渡辺尚美 (月2回開催) 5/17 5/24 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) 5/3 (日・祝日) 5/10 (日) 10:30~11:30 ※シューズ不要、ヨガマット持参可</p>	<p>※祝日、スペシャルレッスン 5/3 開催</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。