






# 健康づくり教室








|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 月 | <h2>自力整体</h2> <p>リエ<br/>11:30~12:30</p>                         |  |  |
| 火 | <h2>はじめてヨガ</h2> <p>岡澤知子<br/>9:45~10:45</p>                      | <h2>ZUMBA®GOLD</h2> <p>二瓶智子<br/>14:00~15:00<br/>※シューズ必要</p>  | <h2>美ヨガ</h2> <p>岡澤知子<br/>18:45~19:45</p>  |
| 木 | <h2>ZUMBA®</h2> <p>明石千草<br/>10:00~11:00<br/>※シューズ必要</p>       | <h2>エアロビクス</h2> <p>山崎恵美<br/>13:00~14:00<br/>※シューズ必要</p>    |  |
| 金 | <h2>ピラティス</h2> <p>渡辺尚美<br/>10:00~11:00</p>                    | <h2>ゆったりヨガ</h2> <p>MIYUKI<br/>13:30~14:30</p>             |  |
| 土 | <h2>サーキットトレーニング</h2> <p>山崎恵美<br/>19:00~20:00<br/>※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 7月

|  |  |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
| 木  | <p>ストレッチ&amp;ピラティス<br/>渡辺尚美<br/>※講師都合により、休講</p>    |   |   |  |  |
| 土  | <p>初級ゆるダンス<br/>エクササイズ<br/>R I E<br/>7/11 7/25<br/>(月2回開催)<br/>10:00~11:00<br/>※シューズ必要<br/>ヨガマット持参可</p>   | <p>ZUMBA®<br/>明石 千草<br/>7/11 7/18<br/>(月2回開催)<br/>11:30~12:30<br/>※シューズ必要</p> | <p>ZUMBA®<br/>ゴンゾー<br/>7/11 7/25<br/>(月2回開催)<br/>17:00~18:00<br/>※シューズ必要</p>  |  |  |
| 日  | <p>※祝日、スペシャルレッスン<br/>7/20開催</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="165 1357 699 1738"> <p>ピラティス<br/>渡辺尚美 (月2回開催)<br/>7/5 (日) 7/20 (月、祝日)<br/>10:30~11:30<br/>※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> </td> <td data-bbox="699 1357 1541 1738"> <p>リセットヨガ<br/>ソウリー 恭子 (月2回開催)<br/>7/12 7/26<br/>10:30~11:30<br/>※シューズ不要、ヨガマット持参可</p>  </td> </tr> </table> |   |   | <p>ピラティス<br/>渡辺尚美 (月2回開催)<br/>7/5 (日) 7/20 (月、祝日)<br/>10:30~11:30<br/>※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> | <p>リセットヨガ<br/>ソウリー 恭子 (月2回開催)<br/>7/12 7/26<br/>10:30~11:30<br/>※シューズ不要、ヨガマット持参可</p>  |
| <p>ピラティス<br/>渡辺尚美 (月2回開催)<br/>7/5 (日) 7/20 (月、祝日)<br/>10:30~11:30<br/>※シューズ不要、ヨガマット持参可</p> | <p>リセットヨガ<br/>ソウリー 恭子 (月2回開催)<br/>7/12 7/26<br/>10:30~11:30<br/>※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、中止とさせていただきます。

予めご了承下さいますよう、お願い申し上げます。