



# 健康づくり教室



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

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 8月

|   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 木 | <p>ストレッチ &amp; ピラティス</p> <p>渡辺尚美</p> <p>8/11 (火・祝日)</p> <p>※祝日特別プログラム</p> <p>※タオル持参 (首にかけられる長さのもの)</p>  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
| 土 | <p>初級ゆるダンス<br/>エクササイズ<br/>R I E<br/>8/8 8/22<br/>(月2回開催)<br/>10:00~11:00</p> <p>※シューズ必要<br/>ヨガマット持参可</p>                                                                                  | <p>ZUMBA®<br/>明石 千草<br/>8/22 8/29<br/>(月2回開催)<br/>11:30~12:30</p> <p>※シューズ必要</p>                                                                                             | <p>ZUMBA®<br/>ゴンゾー<br/>8/8 8/22<br/>(月2回開催)<br/>17:00~18:00</p> <p>※シューズ必要</p>  |
| 日 | <p>ピラティス<br/>渡辺尚美 (月2回開催)<br/>8/2 8/23<br/>10:30~11:30</p> <p>※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/>8/9 8/30<br/>10:30~11:30</p> <p>※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。