

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 **美ヨガ** 岡澤知子 18：45～19：45 
木	**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 
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　12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

初級ゆるダンス エクササイズ

ＲＩＥ

１２/１２　１２/２６

（月２回開催）

10：00～11：00

※シューズ必要

ヨガマット持参可

ZUMBA®

ゴンゾー

１２/５　１２/１９

（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）

１２/１３　　１２/２０

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）

１２/６　１２/２７

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。