



# 年末年始健康づくり教室 開催予定表



月	火	木	金	土	日
12月23日	12月24日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
太極拳 開講 自力整体 開講	はじめてヨガ開講 ZUMBAGOLD開講 美ヨガ 開講	ZUMBA 開講 エアロビクス休講	ピラティス開講 ゆったりヨガ休講	サーキット トレーニング休講 初級ゆるダンス エクササイズ開講	<b>休館日</b>
12月30日	12月31日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	サーキット トレーニング休講 ズンバ 開講	AtWillYourBody ピラティス 開講
1月6日	1月7日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
太極拳 開講 自力整体 開講	はじめてヨガ開講 ZUMBAGOLD開講 美ヨガ 開講	ZUMBA 開講 エアロビクス開講 バランス コーディネーション ピラティスプラス開講	ピラティス開講 ゆったりヨガ開講	サーキット トレーニング開講 ZUMBA 開講 初級ゆるダンス エクササイズ開講	<b>休講</b>