



年末年始健康づくり教室開催予定表



月	火	木	金	土	日
12月19日	12月20日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25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	ピラティス開講 ゆったりヨガ開講 シェイプアップ開講	ZUMBA 開講 サーキット トレーニング開講	AtWillYourBody ピラティス 開講
12月26日	12月27日	 1月5日 	1月6日	1月7日	1月8日
太極拳 開講 自力整体 開講	はじめてヨガ開講 ZUMBAGOLD 休講 美ヨガ 開講	ZUMBA 開講 エアロビクス開講	ピラティス開講 ゆったりヨガ 休講	武道エクササイズ開講 サーキット トレーニング開講	AtWillYourBody ピラティス 開講
1月9日	1月10日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
祝日の為 休講	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	ピラティス開講 ゆったりヨガ開講 シェイプアップ開講	サーキット トレーニング開講	ストレッチヨガ 開講