

フィットネス教室 日程表

4/25 (火曜日) から **わくわく健康教室** がスタート!

新教室スタート記念として期間限定のイベントを開催


期間: 4/25~5/30 全ての教室…初回1回目が無料で体験!

2023年5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		<p>★セルフ コンディショニング★ 13時30分~14時30分 ※定員10名 要事前予約※</p> <p>新スタート ★わくわく健康教室 14:30~15:15 ※定員10名 要事前予約※</p>	<p>★チェアヨガ★ 10時30分~11時30分 ※会議室</p> <p>お休み</p> <p>★ベーシックヨガ★ 19時00分~20時00分</p>	<p>★リラックスYoga★ ★ZUMBA★ 20時10分~21時</p> <p>お休み</p>		
7	8	9	10	11	12	13
		<p>★セルフ コンディショニング★ 13時30分~14時30分 ※定員10名 要事前予約※</p> <p>新スタート ★わくわく健康教室 14:30~15:15 ※定員10名 要事前予約※</p>	<p>★チェアヨガ★ 10時30分~11時30分 ※会議室or剣道場</p> <p>★ベーシックヨガ★ 19時00分~20時00分</p>	<p>★リラックスYoga★ 19時~20時</p> <p>★ZUMBA★ 20時10分~21時 ※剣道場</p>		
14	15	16	17	18	19	20
		<p>★セルフ コンディショニング★ 13時30分~14時30分 ※定員10名 要事前予約※</p> <p>新スタート ★わくわく健康教室 14:30~15:15 ※定員10名 要事前予約※</p>	<p>★チェアヨガ★ 10時30分~11時30分 ※会議室or剣道場</p> <p>★ベーシックヨガ★ 19時00分~20時00分</p>	<p>★リラックスYoga★ 19時~20時</p> <p>★ZUMBA★ 20時10分~21時</p>		
21	22	23	24	25	26	27
		<p>★セルフ コンディショニング★ 13時30分~14時30分 ※定員10名 要事前予約※</p> <p>新スタート ★わくわく健康教室 14:30~15:15 ※定員10名 要事前予約※</p>	<p>★チェアヨガ★ 10時30分~11時30分 ※会議室or剣道場</p> <p>★ベーシックヨガ★ 19時00分~20時00分</p>	<p>★リラックスYoga★ 19時~20時</p> <p>★ZUMBA★ 20時10分~21時</p>		
28	29	30	31			
		<p>★セルフ コンディショニング★ 13時30分~14時30分 ※定員10名 要事前予約※ 多目的室</p> <p>新スタート ★わくわく健康教室 14:30~15:15 ※定員10名 要事前予約※</p>	<p>★チェアヨガ★ 10時30分~11時30分 ※会議室or剣道場</p> <p>★ベーシックヨガ★ 19時00分~20時00分</p>			

日南市多目的体育館にて好評開催中!!! 各教室1回500円!!! ワンコイン!!!
各教室定員あり!!! 事前予約をお願いします。

- 火曜日 セルフコンディショニング ※定員10名限定・・・山崎インストラクター
- 火曜日 わくわく健康教室 ※定員10名限定・・・山崎インストラクター
- 水曜日 チェアヨガ ※定員15名程度・・・大有インストラクター
- 水曜日 ベーシックヨガ ※定員15名程度・・・大有インストラクター
- 木曜日 リラックスYoga、ZUMBA ※定員各15名程度・・・山崎インストラクター

日南市体育施設 指定管理者: T Jグループ  自主事業