

フィットネス教室 日程表

2023年7月

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

- 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 ※定員各15名程度・・・山崎インストラクター
- 木曜日 ZUMBA ※定員各15名程度・・・山崎インストラクター