

フィットネス教室 日程表

2023年8月

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		★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		
6	7	8	9	10	11	12
		★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		
13	14	15	16	17	18	19
		★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		
20	21	22	23	24	25	26
		★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		
27	28	29	30	31		
		★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		

- 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