

フィットネス教室 日程表

2023年9月

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

注意!!
変更の可能性有

注意!!
変更の可能性有

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 ※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