


フィットネス教室 日程表

2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	<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>★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>★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>		
8	9	<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>★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</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>		
15	16	<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>★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</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>		
22	23	<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>★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</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>		
29	30	<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>★わくわく健康教室 14:30～15:15 ※定員10名 要事前予約※</p>				

- 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

日南市体育施設 指定管理者：TJグループ  自主事業