

フィットネス教室 日程表

2023年11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			★チェアヨガ★ 10時30分～11時30分 ★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		
5	6	7	8	9	10	11
		★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 ★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		
12	13	14	15	16	17	18
		★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※	定員10名 ★チェアヨガ★ 10時30分～11時30分 ※会議室 定員10名 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分 ※会議室	★リラックスYoga★ ★ZUMBA★ 20時10分～21時	定員10名 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分 ※会議室	
19	20	21	22	23	24	25
		★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 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分	お休み		
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※ ★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 ★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		

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

日南市体育施設 指定管理者：TJグループ 自主事業