

フィットネス教室 日程表

2024年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	閉館	閉館	閉館	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分 ★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		
7	8	9	10	11	12	13
		★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	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分 ★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		
14	15	16	17	18	19	20
		★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	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分 ★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		
21	22	23	24	25	26	27
		★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	★リラックスヨガ★ 19時00分～20時00分 ★ZUMBA★ 20時10分～21時00分		
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 ★ベーシックヨガ★ 19時00分～20時00分			

- 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