

4月 健康教室 タイムスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-------|---|-----|--|---|---|---|
| 9:30 | | 休館日 | | ノルディック&ウォーキング 9:30~10:50 4/18, 25 佐野 直美 | | |
| 10:00 | | | | 若さ保つ整体体操 10:00~10:50 4/4, 11, 18, 25 鈴木 順子 | 体の歪みを整えるカイロ骨盤体操 10:00~10:50 4/5, 12, 19, 26 石田 加奈恵 | |
| 11:00 | リラックスフラ教室 11:00~11:50 4/1, 8, 15, 22 中村 美佳 | | 今から始める大人の簡単振付ダンス 11:00~11:50 4/3, 10, 17, 24 味寺 美和子 | | 体ほぐし教室 11:00~11:50 4/5, 12, 19, 26 白崎 浩美 | |
| | スマイル◎健康づくり運動 11:00~11:50 4/1, 8, 15, 22 味寺 美和子 | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | ZUMBA® 13:00~13:50 4/4, 11, 18, 25 稲葉 真由美 | |
| | | | | | | らくらくエアロビクス 14:00~14:50 4/5, 12, 19, 26 山森 明代 |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | 慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ 19:00~20:20 4/12, 19, 26 疋田 明子 | |
| | | | | | | |
| 20:00 | 元気にエアロ 20:00~20:50 4/1, 8, 15, 22 佐野 直美 | | | 心も体もすっきりエアロビクス 20:00~20:50 4/11, 18, 25 坂谷 恵 | | |
| | | | | | | |

| |
|---------------|
| 1F アリーナ |
| 1F 多目的ホール |
| 2F フィットネススタジオ |