

# 6月 健康教室 タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	
9:30		休館日		<b>ノルディック&amp;ウォーキング</b> 9:30~10:50 6/6,13,20 下 まゆみ		
10:00				<b>若さ保つ整体体操</b> 10:00~10:50 6/13,20 鈴木 順子	体の歪みを整えるカイロ骨盤体操 10:00~10:50 6/7,14,21 石田 加奈恵	
11:00	<b>リラックスプラ教室</b> 11:00~11:50 6/3,10,17 中村 美佳		<b>今から始める大人の簡単振付ダンス</b> 11:00~11:50 6/5,12,19 味寺 美和子		<b>体ほぐし教室</b> 11:00~11:50 6/21, 28 白崎 浩美	
	<b>スマイル◎健康づくり運動</b> 11:00~11:50 6/3,10,17 味寺 美和子					
12:00						
13:00					<b>ZUMBA◎</b> 13:00~13:50 6/6,13,20 稲葉 真由美	
14:00						<b>らくらくエアロピクス</b> 14:00~14:50 6/7,14,21 山森 明代
15:00 16:00 17:00 18:00						
19:00						<b>慢性病・老化を防ぐ健康ヨガ</b> 19:00~20:20 6/14,21,28 疋田 明子
20:00	<b>元気にエアロ</b> 20:00~20:50 6/3,10,17,24 佐野 直美				<b>心も体もすっきりエアロピクス</b> 20:00~20:50 6/6,13,20 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