

7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 7/4, 11, 18, 25 下 まゆみ		
10:00				若さ保つ整体体操 10:00~10:50 7/4, 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 7/5, 12, 19, 26 石田 加奈恵	
11:00	リラックスプラ教室 11:00~11:50 7/1, 8, 22, 29 中村 美佳		今から始める大人の簡単振付ダンス 11:00~11:50 7/3, 10, 17, 24 味寺 美和子		体ほぐし教室 11:00~11:50 7/5, 12, 19, 26 白崎 浩美	
	スマイル◎健康づくり運動 11:00~11:50 7/1, 8, 22, 29 味寺 美和子					
12:00						
13:00					ZUMBA◎ 13:00~13:50 7/4, 11, 18, 25 稲葉 真由美	
14:00						らくらくエアロピクス 14:00~14:50 7/5, 12, 19, 26 山森 明代
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 7/5, 12, 26 疋田 明子
20:00	元気にエアロ 20:00~20:50 7/1, 8, 22, 29 佐野 直美			心も体もすっきりエアロピクス 20:00~20:50 7/4, 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