

10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 10/3,17,24 下 まゆみ		
10:00				若さ保つ整体体操 10:00~10:50 10/3,10,17,24 鈴木 順子	体の歪みを整えるカイロ骨盤体操 10:00~10:50 10/4,11,18,25 石田 加奈恵	
11:00	リラックスフラ教室 11:00~11:50 10/7,21,28 中村 美佳		今から始める大人の簡単振付ダンス 11:00~11:50 10/2,9,16,23,*30(9/4振替) 味寺 美和子		体ほぐし教室 11:00~11:50 10/4,11,18,25 白崎 浩美	
	スマイル◎健康づくり運動 11:00~11:50 10/21,28 味寺 美和子					
12:00						
13:00					ZUMBA® 13:00~13:50 9/26を持ちまして閉講いたしました	
14:00						らくらくエアロビクス 14:00~14:50 10/4,11,18 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 10/4,11,18 疋田 明子	
20:00	元気にエアロ 20:00~20:50 10/7,21,28 佐野 直美			心も体もすっきりエアロビクス 20:00~20:50 10/3,10,17,24 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

11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 11/7,14,21,28 下 まゆみ		
10:00				若さ保つ整体体操 10:00~10:50 11/7,14,21 鈴木 順子	体の歪みを整えるカイロ骨盤体操 10:00~10:50 11/1,15 石田 加奈恵	
11:00	リラックスフラ教室 11:00~11:50 11/11,18,25 中村 美佳		今から始める大人の簡単振り付ダンス 11:00~11:50 11/6,13,20,27*9/4振替分 味寺 美和子		体ほぐし教室 11:00~11:50 11/1,8,15,22 白崎 浩美	
	スマイル◎健康づくり運動 11:00~11:50 11/11,18,25 味寺 美和子					
12:00						
13:00					ZUMBA® 13:00~13:50 9/26を持ちまして閉講いたしました	
14:00						らくらくエアロピクス 14:00~14:50 11/1,8,15,22 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 11/1,8,15,29 疋田 明子	
20:00	元気にエアロ 20:00~20:50 11/11,18,25 佐野 直美			心も体もすっきりエアロピクス 20:00~20:50 11/7,14,21 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

12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 12/5,12,19 下 まゆみ	
10:00				若さ保つ整体体操 10:00~10:50 12/5,12,19 鈴木 順子	体の歪みを整えるカイロ骨盤体操 10:00~10:50 12/6,13,20,27 石田 加奈恵
11:00	リラックスフラ教室 11:00~11:50 12/2,9,16,23 中村 美佳		今から始める大人の簡単振付ダンス 11:00~11:50 12/4,11, 18 ※25 味寺 美和子		体ほぐし教室 11:00~11:50 12/6,13 白崎 浩美
	スマイル◎健康づくり運動 11:00~11:50 12/2,9,16,23 1/6 味寺 美和子				
12:00				ZUMBA® 13:00~13:50 9/26を持ちまして閉講いたしました	
13:00					らくらくエアロピクス 14:00~14:50 12/6,13,20 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 12/6,20,27 疋田 明子
20:00	元気にエアロ 20:00~20:50 12/2,9,16,23 佐野 直美			心も体もすっきりエアロピクス 20:00~20:50 12/5,12,19 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