

1月～3月

健康教室

タイムスケジュール

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

	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 1月 9、16、23日 2月 6、13、20、27日 3月 6、13、27日 下 まゆみ		
10:00				若さ保つ整体体操 10:00～10:50 1月 16、23、30日 2月 6、13、20、27日 3月 6、13、27日 鈴木 順子	体の歪みを整えるカイロ骨盤体操 10:00～10:50 1月 10、31日 2月 7、14、28日 3月 7、21、28日 ※全8回 石田 加奈恵	
11:00	リラックスフラ教室 11:00～11:50 1月 20、27日 2月 3、10、17日 3月 3、10、17、24、31日 中村 美佳			今から始める大人の簡単振付ダンス 11:00～11:50 1月 8、15、22、29日 2月 5、19、26日 3月 5、12、19日 味寺 美和子		体ほぐし教室 11:00～11:50 1月 10、17、24、31日 2月 7、14、21、28日 3月 7、14日 白崎 浩美
	スマイル◎健康づくり運動 11:00～11:50 1月 20、27日 2月 3、10、17日 3月 3、10、17、24、31日 味寺 美和子					
12:00						
13:00						
14:00						らくらくエアロピクス 14:00～14:50 1月 10、17、24日 2月 7、14、21、28日 3月 7、14、21日 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 1月 10、17、31日 2月 7、21、28日 3月 7、14、21、28日 疋田 明子	
20:00	元気にエアロ 20:00～20:50 1月 6、20、27日 2月 3、10、17日 3月 3、10、17、24日 佐野 直美			心も体もすっきりエアロピクス 20:00～20:50 1月 9、16、23、30日 2月 6、13、20、27日 3月 6、13日 坂谷 恵		